



Шаповалов П.П.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
на весенний период  
для школьников МОУ СОШ №5  
г. Миллерово

**Согласовано**

**Директор МОУ СОШ №5**



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могилевской области. М.П. Тучешьян В.А. Ред. 2011г



## Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	288	70-00	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305		
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>447</b>	<b>22,21</b>	<b>29,47</b>	<b>610,78</b>			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем .	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73	70-00	
	Запеканка картофельная с мясом.	120	9,1	7,13	19,28	177,75	308		
	Салат из квашеной капусты	20	0,34	1	1,69	17,14	47		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	31,71		134,53	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	<b>Итого за Обед</b>		<b>460</b>	<b>12,85</b>	<b>67,73</b>	<b>441,07</b>			
Льготная категория питающих	Щи из свежей капусты с картофелем .	200	1,39	3,91	6,79	67,8	73	45-39	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28		179,37	349		
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р</b>		<b>420</b>	<b>4,03</b>	<b>4,51</b>	<b>307,97</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>1 327</b>	<b>39,09</b>	<b>187,37</b>	<b>1359,82</b>			<b>185-39</b>

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101	70-00	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,05</b>	<b>57,01</b>	<b>402,01</b>			
	Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5		63
Котлеты рыбные любительские		50	6,98	2,44	5,65	72,5	272		
Каша рассыпчатая гречневая с маслом		70	3,95	4,2	19,35	132,98	171		
Салат из свежкы отварной с растительным маслом.		20	0,28	1,2	1,65	18,56	52		
Компот из смеси сухофруктов		150	0,83	31,71		134,53	349		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
<b>Итого за Обед</b>		<b>460</b>	<b>14,67</b>	<b>75,97</b>	<b>480,87</b>				
Льготная категория питающих	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63	70-00	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28		179,37	349		

Неделя: 1  
День: понедельник

Неделя: 1  
День: вторник



дог за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	420	4,09	4,53	62,43	322,17	45-39
	1 315	29,81	28,63	195,41	1205,05	185-39
ого за день						



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
<b>Итого за Завтрак</b>		420	7,87	38,46	42,72	564,46		70,00
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88	
	Плов из курицы	120	12,3	14,65	20,94	266,96	291	
	Овощи соленные (отурец).	20	0,08		13	50	70	
	Кисель из яблок сушеных	150	0,04	0,04	23,55	95,72	354	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
<b>Итого за Обед</b>		460	15,57	16,99	77,74	536,33		70,00
Льготная категория питающихся	Суп картофельный вермишелевый.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>		425	3,79	6,55	55,14	305,28	
<b>Итого за день</b>		1 305	27,23	62	175,6	1406,07		185-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	101	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	<b>Итого за Завтрак</b>		445	12,92	16,36	52,9	424,85	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	50	5,88	3,42	1,21	59,38	266	
Льготная категория питающихся	Картофельное пюре с маслом	80	1,72	4,98	11,56	100,1	128	
	Салат из моркови	20	0,25	0,02	2,32	10,46	42	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
<b>Итого за Обед</b>		470	13,51	12,18	66,68	454,22		70,00
Льготная категория питающихся	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>		420	7,03	4,82	65,47	358,77	



Итого за день

1 335

33,46

33,36

185,05

1237,84

185,39



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	<b>того за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>20,46</b>	<b>29,64</b>	<b>46,3</b>	<b>422,66</b>		<b>70-00</b>
того за Обед	Рассольник ленинградский .	150	1,2	3,07	10,16	73,05	82	
	Тефтели мясные с соусом	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	70	2,54	2,72	14,23	91,5	203	
	Икра свекольная	20	0,27	1,52	1,88	22,18	75	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	31,71	134,53	349	560	
<b>того за Обед</b>	<b>460</b>	<b>9,54</b>	<b>15,23</b>	<b>73,22</b>	<b>483,42</b>		<b>70-00</b>	
того за День	Рассольник ленинградский .	200	1,6	4,09	13,54	97,4	82	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	349	45-39	
	<b>того за День</b>	<b>1 305</b>	<b>34,28</b>	<b>53,19</b>	<b>185,37</b>	<b>1276,7</b>		<b>185-39</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	<b>того за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>16,35</b>	<b>12,28</b>	<b>60,63</b>	<b>432,6</b>		<b>70-00</b>
того за Обед	Суп картофельный с клецками .	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91	
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	50	5,53	16,29	7,85	200	299	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	70	0,61	15,92	3,15	158,29	171	
	Салат из свежеты отварной с растительным маслом.	20	0,28	1,2	1,65	18,56	52	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	31,71	134,53	349	560	
<b>того за Обед</b>	<b>460</b>	<b>10,05</b>	<b>36,03</b>	<b>61,6</b>	<b>624,53</b>		<b>70-00</b>	
того за День	Суп картофельный с клецками .	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	



Компот из смеси сухофруктов по 45,39р	200	1,1	3,29	42,28	179,37	349	45-39
	420	4,32		61,95	309,97		
Итого за день	1 300	30,72	51,6	184,18	1367,1		185-39



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	100		
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15		
		445	12,75	15,64	53,81	421,25		70-00	
	Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
		Рыба, тушенная в томате с овощами	50	4,88	2,48	1,9	52,5	229	
		Картофель отварной .	80	1,64	2,19	13,24	81,88	136	
		Овощи соленые (огурец).	20	0,08		13	50	70	
Кисель из яблок сушеных		150	0,04	0,04	23,55	95,72	354		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
		470	9,27	8,26	69,3	402,4		70-00	
Лыготная категория питающих		Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63	
		Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Кисель из яблок сушеных	20	0,01		3,14	12,76	354		
		245	3,04	8,16	23,36	188,61		45-39	
		1 160	25,06	32,06	146,47	1012,26		185-39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сушеным .	100/20	17,54	13,27	33,6	324	223		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
		355	19,97	17,82	63,61	508,25		70-00	
	Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88	
		Птица тушенная в соусе с овощами	120	10,43	3,18	3,32	109,04	319	
		Салат из моркови	20	0,25	0,02		10,46	42	
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
		Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		460	14,66	5,5	57,6	377,68		70-00	
Лыготная категория питающих		Суп картофельный вермишелевый.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88	
		Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	



Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 45,39р	425	4,83	6,5	66,02	357,02	45,39
Итого за день	1 240	39,46	29,82	187,23	1242,95	185,39



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,88	9,58	30,39	234,02	101		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Итого за Завтрак	435	8,24	14,11	65,36	438,07		70-00	
	Обед	Суп картофельный рыбный	150	3,36	1,82	9,4	67,35	90,01	
		Тефтели мясные с соусом	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279	
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	70	3,05	3,51	16,62	111,87	171	
		Икра свекольная	20	0,27	1,52	1,88	22,18	75	
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	31,71	134,53	60,8	349	
Хлеб пшеничный(обогатенный)		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Итого за Обед		460	12,21	14,77	74,85	498,09		70-00	
Пыточная категория питающих		Суп картофельный рыбный	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90,01	
		Хлеб пшеничный(обогатенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	363,02	349		
	Итого за Пыточная категория питающих (5-11 кл) по 45,39р	425	7,17	6,65	64,84			45-39	
	Итого за день	1 320	27,62	35,53	205,05	1299,18		185-39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227		
	Капуста тушеная	100	2,3	2,68	9,78	73,54	321		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/157	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15		
	Итого за Завтрак	407	14,51	17,73	40,27	394,79		70-00	
	Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
		Печень, тушенная в соусе	40/20	8,24	5,74	5,39	106,75	261	
		Картофельное пюре с маслом	80	1,72	4,98	11,56	100,1	128	
Салат из белокочанной капусты свежей		20	0,26	0,65	1,25	11,92	45		
Компот из смеси сухофруктов		150	0,83	31,71	134,53	60,8	349		
Хлеб пшеничный(обогатенный)		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Итого за Обед		480	15,88	15,13	69,79	503,05		70-00	
Пыточная категория питающих		Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
		Хлеб пшеничный(обогатенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	363,02	349	
	Итого за Пыточная категория питающих (5-11 кл) по 45,39р	425	7,17	6,65	64,84			45-39	
	Итого за день	1 320	27,62	35,53	205,05	1299,18		185-39	



Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	7,03	4,82	65,47	358,77	45-39
Итого за день	1 307	37,42	37,68	175,53	1256,61	185-39



того за период	12 914	324,15	409,51	1827,26	12663,58
среднее значение за период		32,4	41	182,7	1266,4

Составил \_\_\_\_\_  
 [Signature] Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_  
 [Signature]

