

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период**

**для школьников МБОУ Грековская ООШ  
г. Миллерово**

Согласовано

**Директор МБОУ Грековская ООШ**

**Авраменко И.В.**



**2021-2022г**

ИП Шаповалов.Н.Н.				Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20				
<b>Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период</b>								
<b>Рацион: Школа</b>			<b>Неделя: 1</b>			<b>День: понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена блюда руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	20,64 Р
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	15,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	10,00 Р
<b>Итого за Завтрак</b>		455	19,11	29,68	70,63	644,68		56,64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	15,00 Р
	Котлеты рубленные из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	37,00 Р
	Соус сметанный№330	20	0,28	1	1,17	14,82	330	3,00 Р
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	12,00 Р
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321	5,00 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	8,00 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р
<b>Итого за Обед</b>		695	29,61	64,38	129,74	1253,48		85,00 Р
<b>Льготная катего</b>								
	Суп картофельный с горохом .	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102	13,39 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	6,69	35,27	21,2	456,26		15,39 Р
<b>Итого за день</b>		1 350	55,41	129,33	221,57	2354,42		157,03 Р

								(лист 2)
Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 1	День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210	31,64 Р
	Горошек овощной ( консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	4,00 Р
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	10,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р
<b>Итого за Завтрак</b>		405	16,58	32,46	39,21	393,02		56,64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	15,00 Р
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232	35,00 Р
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	18,00 Р
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57	5,00 Р
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	7,00 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р
<b>Итого за Обед</b>		707	21,76	27,97	99,75	756,19		85,00 Р
<b>Льготная катего</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	13,39 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,81	4,16	15,65	125,42		15,39 Р
<b>Итого за день</b>		1 312	41,15	64,59	154,61	1274,63		157,03 Р

									(лист 3)
<b>Рацион: Школа миллеровский район</b>		<b>Неделя:</b> 1			<b>День:</b> среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак 1-4кл</b>									
	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223	40,64 Р	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	5,00 Р	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р	
<b>Итого за Завтрак</b>		410	25,93	30,46	53,36	604,54		56,64 Р	
<b>Обед 5-11 кл</b>									
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	15,00 Р	
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	37,00 Р	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	10,00 Р	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	6,00 Р	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	12,00 Р	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р	
<b>Итого за Обед</b>		675	18,42	21,23	139,27	843,42		85,00 Р	
<b>Льготная катего</b>									
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103	13,39 Р	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	3,48	2,64	22,53	145,94		15,39 Р	
<b>Итого за день</b>		1 285	47,83	54,33	215,16	1593,9		157,03 Р	

								(лист 4)
<b>Рацион: Школа миллеровский район</b>		<b>Неделя:</b> 1			<b>День:</b> четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром и изюмом.	200	7,63	11,3	33,73	267,75	173	25,64 Р
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	10,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	10,00 Р
<b>Итого за Завтрак</b>		455	16,99	28,3	68,76	612,85		56,64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	15,00 Р
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291	38,00 Р
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	7,00 Р
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	20,00 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р
<b>Итого за Обед</b>		655	26,63	27,76	98,77	773,31		85,00 Р
<b>Льготная катего</b>								
	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82	13,39 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,78	4,33	18,6	134,35		15,39 Р
<b>Итого за день</b>		1 310	46,4	60,39	186,13	1520,51		157,03 Р

									(лист 5)
<b>Рацион: Школа миллеровский район</b>		<b>Неделя:</b>	1		<b>День:</b>	пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак 1-4кл</b>									
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	25,64 Р	
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125	15,00 Р	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	5,00 Р	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р	
<b>Итого за Завтрак</b>		430	11,7	16,26	51,99	422,74		56,64 Р	
<b>Обед 5-11 кл</b>									
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	15,00 Р	
	Котлеты ,биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268	40,00 Р	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	14,00 Р	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	3,00 Р	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	8,00 Р	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р	
<b>Итого за Обед</b>		675	25,12	34,74	134,27	973,79		85,00 Р	
<b>Льготная катего</b>									
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101	13,39 Р	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,96	2,55	18,68	122,54		15,39 Р	
<b>Итого за день</b>		1 305	39,78	53,55	204,94	1519,07		157,03 Р	

									(лист 6)
<b>Рацион: Школа миллеровский район</b>		<b>Неделя:</b> 2			<b>День:</b> понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак 1-4кл</b>									
	Суп молочный с крупой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	25,64 Р	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	10,00 Р	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	10,00 Р	
<b>Итого за Завтрак</b>		455	12,33	20,57	41,17	416,3		56,64 Р	
<b>Обед 5-11 кл</b>									
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	15,00 Р	
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	52,00 Р	
	Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	5,00 Р	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	8,00 Р	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р	
<b>Итого за Обед</b>		665	23,02	38,62	103,75	878,21		85,00 Р	
<b>Льготная катего</b>									
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	13,39 Р	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,81	4,16	15,65	125,42		15,39 Р	
<b>Итого за день</b>		1 320	38,16	63,35	160,57	1419,93		157,03 Р	

								(лист 7)
<b>Рацион: Школа миллеровский район</b>		<b>Неделя:</b> 2			<b>День:</b> вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Запеканка рисовая с творогом .	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188	36,64 Р
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540	2,00 Р
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	7,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р
<b>Итого за Завтрак</b>		432	10,95	22,54	71,78	553,13		56,64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	15,00 Р
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290	33,00 Р
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	14,00 Р
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47	6,00 Р
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	12,00 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р
<b>Итого за Обед</b>		675	27,91	57,23	117,76	1132,09		85,00 Р
<b>Льготная катего</b>								
	Суп картофельный с горохом .	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102	13,39 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	6,69	35,27	21,2	456,26		15,39 Р
<b>Итого за день</b>		1 307	45,55	115,04	210,74	2141,48		157,03 Р



								(лист 8)
<b>Рацион: Школа миллеровский район</b>		<b>Неделя:</b> 2			<b>День:</b> среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204	30,64 Р
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	15,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р
<b>Итого за Завтрак</b>		440	19,81	27,17	74,35	637,06		56,64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	18,00 Р
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	37,00 Р
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	10,00 Р
	Винегрет овощной .	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	8,00 Р
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	7,00 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р
<b>Итого за Обед</b>		697	19,54	26,11	103,94	754,88		85,00 Р
<b>Льготная катего</b>								
	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108	13,39 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	4,1	3,91	23,49	164,66		15,39 Р
<b>Итого за день</b>		1 337	43,45	57,19	201,78	1556,6		157,03 Р

								(лист 9)
<b>Рацион: Школа миллеровский район</b>		<b>Неделя:</b> 2			<b>День:</b> четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222	35,64 Р
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	10,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р
<b>Итого за Завтрак</b>		410	19,91	22,94	65,29	562,23		56,64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	13,00 Р
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232	35,00 Р
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	18,00 Р
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	6,00 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	8,00 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р
<b>Итого за Обед</b>		685	22,41	24,95	150,15	933,41		85,00 Р
<b>Льготная катего</b>								
	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96	13,39 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,99	4,26	18,59	138,02		15,39 Р
<b>Итого за день</b>		1 295	45,31	52,15	234,03	1633,66		157,03 Р

									(лист 10)
<b>Рацион: Школа миллеровский район</b>		<b>Неделя:</b> 2			<b>День:</b> пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак 1-4кл</b>									
	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288	27,64 Р	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	12,00 Р	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	7,00 Р	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	2,00 Р	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р	
<b>Итого за Завтрак</b>		452	22,25	33,09	60,67	643,83		56,64 Р	
<b>Обед 5-11 кл</b>									
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	15,00 Р	
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540	2,00 Р	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	25,00 Р	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	12,00 Р	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	6,00 Р	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	20,00 Р	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р	
<b>Итого за Обед</b>		680	23,36	21,19	98,84	688,5		85,00 Р	
<b>Льготная катего</b>									
	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82	13,39 Р	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,78	4,33	18,6	134,35		15,39 Р	

<b>Итого за день</b>	1 332	48,39	58,61	178,11	1466,68		157,03 Р
----------------------	-------	-------	-------	--------	---------	--	----------

<b>Итого за период</b>	13 153	451,43	708,53	1967,64	16480,88		1 570,30 Р
<b>Среднее значение за период</b>		45,1	70,9	196,8	1648,1		523,44 Р

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

Итого за период	13 153	451,43	708,53	1967,64	16480,88		1 570,30 Р
Среднее значение за период		45,1	70,9	196,8	1648,1		523,44 Р

Составил \_\_\_\_\_



Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_


