

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.



Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: понедельник

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	181	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	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		445	16,75	23,11	70,57	575,63		64-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		675	25,99	27,55	153,46	990,54		90-00
Льготная категория питаю	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	9,65	4,91	91,52	473,97	
Итого за день		1 570	52,39	55,57	315,55	2040,14		184-69

(лист 2)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: вторник

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	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	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		390	15,58	27,11	38,96	349,51		64-30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57	

	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		707	18,98	21,15	79,87	609,6		90-00
Льготная категория питаю								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		472	7,94	6,62	56,8	333,8		30-39
Итого за день		1 569	42,5	54,88	175,63	1292,91		184-69

Итого за Обед	90-00	707	18,98	21,15	79,87	609,6	
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 30,39р	30-39	472	7,94	6,62	56,8	333,8	
Итого за день	184-69	1 569	42,5	54,88	175,63	1292,91	

Район: Школя милитерская район

Неделя: 1

День: вторник

Продукт	Единица	Нормированная норма	Без учета	Питательные вещества			Льготная категория	Итого
				Углеводы	Жиры	Белки		
Мясо говядины (осенне-зимний)	г	38	0,88	3,11	2,88	41,88	87	
Картофельное пюре с маслом	г	120	2,88	1,48	17,34	180,18	128	
Рыба тушеная в томате с овощами	г	80	1,8	3,88	3,04	84	228	
Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
Итого за Обед								
Масло сливочное (осенне-зимний)	г	8	0,04	3,83	0,07	33,08	14	
Хлеб пшеничный	г	30	5,92	0,9	14,84	81,2	880	
Корейский салат	г	200	1,98	1,98	7,8	78,8	278	
Лобстек острый (консервированный)	г	28	0,74	0,88	1,88	8,28	131	
Омлет картофельный	г	130	1,28	1,28	2,44	138,84	210	
Итого за завтрак								
Итого за день								

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Итого за Завтрак		420	7,87	38,46	42,72	564,46	
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Сосиски отварные .	60	6,05	16,96	0,27	178,91	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед		665	23,38	63,77	107,26	1128,54	
Льготная категория питаю								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	12,18	41,21	79,17	767,03		30-39
Итого за день		1 535	43,43	143,44	229,15	2460,03		184-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	130	25,12	23,87	24,93	414,57	223	
	Сгущённое молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Итого за Завтрак		380	35,34	33,47	114,23	905,57	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед		655	26,63	27,76	98,77	773,31	
Льготная категория питаю								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	

Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	450	8,78	6,98	65,08	366,52	30-39	
Итого за день	1 485	70,75	68,21	278,08	2045,4	184-69	

Итого за день	Итого за Завтрак						Итого за Обед	Итого за Ужин
	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный		
184-69	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
30-39	450	8,78	6,98	65,08	366,52	30-39		
Итого за день	1 485	70,75	68,21	278,08	2045,4	184-69		

Итого за день	Итого за Завтрак						Итого за Обед	Итого за Ужин
	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный		
184-69	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
30-39	450	8,78	6,98	65,08	366,52	30-39		
Итого за день	1 485	70,75	68,21	278,08	2045,4	184-69		

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: пятница

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	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	25	0,1		16,25	62,5	70	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Итого за Завтрак		445	18,87	14,81	85,65	566,2	
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		675	20,93	35,01	118,44	895,98		90-00
Льготная категория питаю	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	9,08	4,81	87,25	447,97	
Итого за день		1 570	48,88	54,63	291,34	1910,15		184-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200	4,38	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	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		445	11,38	14,23	49,33	396,05	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	170	12,36	30,17	16,72	390,73	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		655	22,3	36,84	102,77	855,23		90-00
Льготная категория питаю								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Кисель из яблок сушеных	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	8,91	6,6	83,88	451,17		30-39
Итого за день		1 550	42,59	57,67	235,98	1702,45		184-69

	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		655	22,3	36,84	102,77	855,23		90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	8,91	6,6	83,88	451,17		30-39
Итого за день		1 550	42,59	57,67	235,98	1702,45		184-69

Проект питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Средне-дневная норма	№ блюда	Грн
			Углеводн	Жиры	Белки			
Обед	Хлеб пшеничный	20	0,6	1,54	0,6	80,8	560	349
	Кисель из яблок сушеных	200	1,1		42,28	179,37	349	131
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	589
	Итого за Обед	448	14,12	14,72	48,32	389,98	18	131
	Сыр твердый (подрлмн)	10	2,9	4,04	0,04	33,08	14	349
	Масло сливочное (подрлмн)	8	0,04	3,83	0,07	33,08	14	349
	Хлеб пшеничный	30	0,6	1,54	0,6	60,8	560	349
	Корейский салаток	200		3,8	4,38	14,38	319	349
	Суп молочный с вермишелью	200		3,8	4,38	14,38	150	319
	Итого за Завтрак	448	14,12	14,72	48,32	389,98	18	131

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Колбаса отварная (порциями)	55	7,04	12,21	0,82	141,35	16	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		452	15,08	20,65	61,52	509,53		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		675	27,91	57,23	117,76	1132,09		90-00
Льготная категория питаю	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	12,18	41,21	79,17	767,03		30-39
Итого за день		1 577	55,17	119,09	258,45	2408,65		184-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	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		385	17,81	17,58	61,67	490,93	
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	

Итого за Обед		697	15,35	47,38	80,84	834,45		90-00
Льготная категория питаю								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		472	9,38	6,33	65,51	377,4		30-39
Итого за день		1 554	42,54	71,29	208,02	1702,78		184-69

Итого за Обед								
Льготная категория питаю								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		472	9,38	6,33	65,51	377,4		30-39
Итого за день		1 554	42,54	71,29	208,02	1702,78		184-69

Проект	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ блюда
			Углеводы	Жиры	Белки		
Обед	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и лимоном.	180	18,48	13,08	28,7	298,88	252
	Кофейный напиток	200	18,00	18,00	18,00	18,00	318
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	81,2	800
	Мясо куриное (порция)	5	0,04	3,83	0,01	83,08	14
		382	17,81	17,88	61,87	490,89	64-30
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	18,08	118,4	108
	Легкий мясной соус	10	4,43	10,28	1,28	141,81	218
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	1,08	21,28	2,28	271,88	171
	Винегрет овощной	38	0,48	3,81	2,82	43,28	87
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	18,2	82	377
Итого за Обед							
Итого за день							

Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527

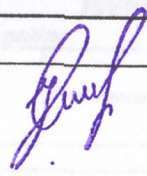
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	450	8,78	6,98	65,08	366,52	30-39
Итого за день	1 562	47,36	89,78	199,32	1826,56	184-69

Итого за день	Итого за Завтрак		Итого за Обед		Итого за Ужин	
	Количество	Стоимость	Количество	Стоимость	Количество	Стоимость
184-69	1562	47,36	450	8,78	450	8,78
30-39	450	8,78	450	8,78	450	8,78
80-00	662	19,80	662	19,80	662	19,80

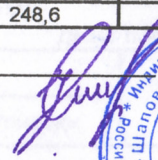
Итого за день	Итого за Завтрак		Итого за Обед		Итого за Ужин	
	Количество	Стоимость	Количество	Стоимость	Количество	Стоимость
184-69	1562	47,36	450	8,78	450	8,78
30-39	450	8,78	450	8,78	450	8,78
80-00	662	19,80	662	19,80	662	19,80

Итого за период	15 532	495,93	765,69	2486,47	19285,61		
Среднее значение за период		49,6	76,6	248,6	1928,6		

Составил _____ Администратор



Утвердил _____




Группы товаров	Наименование товара	Нормы		Цена - стоимость		Итого	% к итогу
		Единица	Масса	Цена	Стоимость		
Сырье	Мука пшеничная	20	2,4	24,00	2,4	120,00	210
	Мука пшеничная высшего сорта	25	2,7	27,00	2,7	135,00	131
Товары	Хлеб пшеничный	20	0,3	0,30	19,4	20,7	27
	Хлеб пшеничный высшего сорта	20	0,3	0,30	19,4	20,7	27
Итого за период		20	1,5	15,00	1,5	150,00	150
		20	1,5	15,00	1,5	150,00	150
Итого за период		20	1,5	15,00	1,5	150,00	150
		20	1,5	15,00	1,5	150,00	150