

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.

2023г



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 рубленые 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 питающихся								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Пряник (печенье)	50	4,13	3,29	52,5	256,2	332	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		520	9,46	6,73	122,2	614,62		45-39
Итого за день		1 640	52,2	57,39	346,23	2180,79		199-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

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, тушенная 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	
того за Обед	707	18,98	21,15	79,87	609,6		90-00
Льготная категория питающихся							
Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
того за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	480	3,81	9,35	35,42	258,8		45-39
того за день	1 577	38,37	57,61	154,25	1217,91		199-69

20	0,13	0,02	15,2	62	377	
20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
707	18,98	21,15	79,87	609,6		90-00
250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
200	0,07	0,02	15	60	376	
5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
25	1,93	0,75	12,45	76	560	
480	3,81	9,35	35,42	258,8		45-39
1 577	38,37	57,61	154,25	1217,91		199-69

Линейный пункт	№	Значение	Фактические показатели			Без учета	Нормативные показатели	Линейный пункт
			Усреднен	Журнал	Баланс			
210	210	138,84	2,44	22,27	12,46	130	210	
131	131	8,72	1,02	0,22	0,74	20	131	
378	378	78,8	10,88	0,8	2,32	200	378	
250	250	81,2	14,94	0,8	0,04	20	250	
14	14	22,02	0,07	2,02	0,04	8	14	
84-30	84-30	242,81	28,98	27,11	18,98	190	84-30	
28	28	71,8	6,22	2,98	1,41	200	28	
228	228	84	2,04	2,98	7,8	80	228	
128	128	120,78	17,24	1,48	2,88	20	128	
27	27	41,88	2,98	3,11	0,88	20	27	

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		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Сосиски отварные .	60	6,06	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	23,39	63,77	107,26	1128,54		90-00
Льготная категория питающихся	Тефтели мясные с соусом	40/10	3,16	7,32	5,28	101,36	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	80	0,7	18,19	3,6	180,9	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	350	5,47	26,13	33,84	403,06		45-39
Итого за день	1 435	36,73	128,36	183,82	2096,06		199-69	

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		64-30
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		90-00
	Льготная категория питающихся	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82

Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	480	3,76	9,58	39,53	271,2		45-39
Итого за день	1 515	65,73	70,81	252,53	1950,08		199-69

Дата	№	Сорт	Пшеничные изделия			Вес хлеба	Итого за день
			Хлеб	Ж/п	Углеводы		
01-01	101	101	101	101	101	101	
02-01	102	102	102	102	102	102	
03-01	103	103	103	103	103	103	
04-01	104	104	104	104	104	104	
05-01	105	105	105	105	105	105	
06-01	106	106	106	106	106	106	
07-01	107	107	107	107	107	107	
08-01	108	108	108	108	108	108	
09-01	109	109	109	109	109	109	
10-01	110	110	110	110	110	110	
11-01	111	111	111	111	111	111	
12-01	112	112	112	112	112	112	
01-02	113	113	113	113	113	113	
02-02	114	114	114	114	114	114	
03-02	115	115	115	115	115	115	
04-02	116	116	116	116	116	116	
05-02	117	117	117	117	117	117	
06-02	118	118	118	118	118	118	
07-02	119	119	119	119	119	119	
08-02	120	120	120	120	120	120	
09-02	121	121	121	121	121	121	
10-02	122	122	122	122	122	122	
11-02	123	123	123	123	123	123	
12-02	124	124	124	124	124	124	
01-03	125	125	125	125	125	125	
02-03	126	126	126	126	126	126	
03-03	127	127	127	127	127	127	
04-03	128	128	128	128	128	128	
05-03	129	129	129	129	129	129	
06-03	130	130	130	130	130	130	
07-03	131	131	131	131	131	131	
08-03	132	132	132	132	132	132	
09-03	133	133	133	133	133	133	
10-03	134	134	134	134	134	134	
11-03	135	135	135	135	135	135	
12-03	136	136	136	136	136	136	
01-04	137	137	137	137	137	137	
02-04	138	138	138	138	138	138	
03-04	139	139	139	139	139	139	
04-04	140	140	140	140	140	140	
05-04	141	141	141	141	141	141	
06-04	142	142	142	142	142	142	
07-04	143	143	143	143	143	143	
08-04	144	144	144	144	144	144	
09-04	145	145	145	145	145	145	
10-04	146	146	146	146	146	146	
11-04	147	147	147	147	147	147	
12-04	148	148	148	148	148	148	
01-05	149	149	149	149	149	149	
02-05	150	150	150	150	150	150	
03-05	151	151	151	151	151	151	
04-05	152	152	152	152	152	152	
05-05	153	153	153	153	153	153	
06-05	154	154	154	154	154	154	
07-05	155	155	155	155	155	155	
08-05	156	156	156	156	156	156	
09-05	157	157	157	157	157	157	
10-05	158	158	158	158	158	158	
11-05	159	159	159	159	159	159	
12-05	160	160	160	160	160	160	

	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	21,26	36,89	91,89	803,49		90-00
Льготная категория питающихся:								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		480	3,74	9,33	40,38	278,6		45-39
Итого за день		1 580	36,38	60,45	181,6	1478,14		199-69

Дата	Всего блюд	Питательность			Энергетическая ценность	Средняя стоимость
		Белки	Жиры	Углеводы		
19-09	1470	23,87	60,01	282,93	1443,29	
18-09	380	14,03	10,19	108,84	481,11	
17-09	380	1,34	0,9	9,96	60,8	
16-09	300	1,1	0,9	42,28	129,31	
15-09	200	4,32	4,8	23,11	121,88	
14-09	80	4,19	1,49	86,36	281	
13-09	4010	6,51	4,19	119,1	592,92	
12-09	674	20,63	36,01	119,1	592,92	
11-09	30	2,04	0,96	2,92	19,96	
10-09	30	0,3	0,3	1,74	11,91	
09-09	30	1,34	0,9	9,96	60,8	
08-09	30	0,07	3,63	0,07	33,05	
07-09	30	1,93	0,75	12,45	76	
06-09	200	19,96	0,07	33,05	14	
05-09	250	4,95	1,77	89,75	88	
04-09	300	1,38	2,17	86,9	358	
03-09	419	18,81	15,81	23,82	149,94	
02-09	380	2,32	0,9	31,2	126	
01-09	380	1,54	0,6	9,96	60,8	

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	0,83	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 лимонном.	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	61,53	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	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	28,95	57,18	128,64	1183,83		90-00
Льготная категория питающихся	Колбаса отварная (порциями)	35	4,48	7,77	0,52	89,95	16	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	80	3,49	4,02	19	127,85	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	20	0,28	1,2	1,65	18,56	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		355	10,89	13,59	73,41	476,53		45-39
Итого за день		1 482	54,92	91,42	263,58	2169,89		199-69

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 лимон.	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	90-00
Итого за Обед	697	15,35	47,38	80,84	834,45		
Льготная категория питающихся							
Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Сыр твердый (порциями)	8	3,71	4,72		57,6	15	
Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	45-39
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	488	9,31	13,71	46,31	370,9		
Итого за день	1 570	42,47	78,67	188,82	1696,28		199-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204	
	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	
	Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	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	21,44	20,87	133,52	827,36	
Льготная категория питающихся	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		480	5,09	9,47	66,78	395,67	
Итого за день		1 590	46,3	53,89	274,59	1827,04		199-69

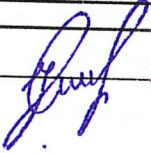
Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	
	Чай с сахаром и лимонном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	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		447	22,21	29,47	60,61	610,78	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	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		665	16,38	53,33	73,63	849,26	

Итого за период							
Среднее значение за период	15 321	482,01	759,85	2313,06	18460,74		
		48,2	76	231,3	1846,1		

Составил  Администратор

Утвердил 