

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников с 7-11 лет
МБОУ Грековская ООШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Грековская ООШ

Авраменко И.В.

2023-2024гг



Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет

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 .	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
Итого за Завтрак		505	22,08	29,8	95,74	756,62		70-00
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	32,92	34,79	193,32	1245,57		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный	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 (5-11кл) по 45,39р		425	4,83	6,5	66,27	367,82		45-39
Итого за день		1 700	59,83	71,09	355,33	2370,01		210-39

(лист 2)

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		510	26,93	38,42	77	600,5		70-00
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		732	22,35	21,39	95,31	692,79		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		442	3,08	4,58	31,48	194,6		45-39
Итого за день		1 684	52,36	64,39	203,79	1487,89		210-39

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	6,13	14,4	61,93	413		45-39
Итого за день	1 695	70,78	90,23	304,2	2377,44		210-39

	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	29,48	50,34	113,73	1050,71		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		420	3,01	4,61	47,68	260,23		45-39
Итого за день		1 695	52,92	78,66	245,28	1967,64		210-39

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Завтрак		510	24,19	15,63	102,74	671,02	
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед		770	34,53	28,94	153,9	1048,84	
Льготная категория питающихся (5-11кл) п	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный	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 (5-11кл) по 45,39р		425	7,07	8,45	65,54	391,82	
Итого за день		1 705	65,79	53,02	322,18	2111,68		210-39

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	200/20	32,15	24,33	61,6	594	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Итого за Завтрак		500	41,03	35,2	130,39	1016,7	
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Винегрет овощной .	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	

Итого за Обед	792	19,62	60,62	99,54	1050,9		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п							
Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	447	4,56	7,92	40,26	271,25		45-39
Итого за день	1 739	65,21	103,74	270,19	2338,85		210-39

Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	7,13	14,6	62,17	418		45-39
Итого за день	1 732	69,25	138,57	290,42	2724,96		210-39

Итого за период	17 045	626,39	846,28	2926,01	22289,52		
Среднее значение за период		62,6	84,6	292,6	2229		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____