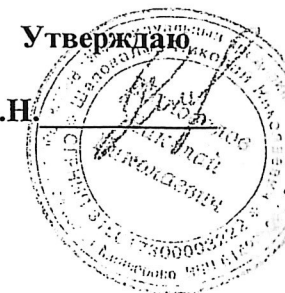


Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников с 12 лет и старше
МБОУ Грековская ООШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Грековская ООШ



2024-2025гг

Меню МБОУ

с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
250	Каша жидкая молочная из манной крупы. <small>молоко с м.д.ж. 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-293, Бел-7, Жир-12, Угл-38		181
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак			90-00	
<u>Обед</u>				
250	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
100	Котлеты рубленые из филе птицы. <small>филе цб, молоко с м.д.ж. 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-339, Бел-16, Жир-24, Угл-15		294
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			100-00	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</u>				
200	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ

с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
150	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
55	Пряник ,(печенье)	ЭЦ-282, Бел-5, Жир-4, Угл-58		332
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
100	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
Итого за день			45-39	
Итого за день			235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ

с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
	<small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, томаты, соль йодированная</small>			
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
	<small>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</small>			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
	<small>сахар, чай черный</small>			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-931, Бел-16, Жир-59, Угл-79	90-00	
Обед				
250	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
	<small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</small>			
180/100	Макаронник с мясом .	ЭЦ-734, Бел-37, Жир-41, Угл-53		285
	<small>свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, сухари панировочные</small>			
100	Салат из белокачанной капусты свежей	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
	<small>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</small>			
200	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
	<small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 398, Бел-54, Жир-53, Угл-167	100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
	<small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</small>			
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
	<small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>			
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-392, Бел-7, Жир-8, Угл-66	45-39	
Итого за день		ЭЦ-2 720, Бел-77, Жир-121, Угл-311	235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ

с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Суп молочный с овсяной крупой <small>молоко с м.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-186, Бел-7, Жир-7, Угл-22		101
200	Какао с молоком.. <small>молоко с м.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
180/100	Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томаты, соль йодированная</small>	ЭЦ-623, Бел-29, Жир-34, Угл-49		291
100	Салат из моркови с сахаром <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
200	Кофейный напиток . <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Кофейный напиток . <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
Итого за день			45-39	
Итого за день			235-39	
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Суп молочный с вермишелью. <small>молоко с.д.жэ 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-150, Бел-5, Жир-5, Угл-18		120
200	Кофейный напиток. <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
180/100	Жаркое по-домашнему <small>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-644, Бел-20, Жир-50, Угл-28		259
100	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-38, Бел-3, Угл-6		131
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
Итого за день			235-39	
Итого за день			45-39	
Итого за день			235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ

с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/30	Рыба, тушенная в томате с овощами <small>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		560
Итого за Завтрак			90-00	527
Обед				
250	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
100	Птица тушенная в соусе сметанном/ <small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-153, Бел-12, Жир-10, Угл-4		290
180	Макаронные изделия отварные с маслом. <small>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8		47
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		560
Итого за Обед			100-00	527
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-113, Угл-28		394
Итого за день			45-39	235-39
Итого за день			235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецентуры
Завтрак				
160/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	ЭЦ-486, Бел-26, Жир-20, Угл-50		223
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сушари панировочные, сметана, яйцо куриное, соль йодированная</i>			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<i>сахар, кофейный напиток</i>			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
250	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
	<i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>			
100	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
	<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат, соль йодированная</i>			
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
	<i>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</i>			
100	Винегрет овощной .	ЭЦ-125, Бел-1, Жир-10, Угл-7		67
	<i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>			
200/15/7	Чай с сахаром.	ЭЦ-67, Угл-17		376
	<i>сахар, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	<i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>			
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200/15/7	Чай с сахаром.	ЭЦ-67, Угл-17		376
	<i>сахар, чай черный</i>			
Итого за день			45-39	
Итого за день			235-39	
Итого за день			45-39	
Итого за день			235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Макаронны отварные с сыром <small>макаронны, сыр, масло сливочное</small>	ЭЦ-418, Бел-17, Жир-20, Угл-43		204
200	Какао с молоком.. <small>молоко с дже 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
250	Рассольник Ленинградский <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
100	Печень, тушенная в соусе <small>печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Рассольник Ленинградский <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день			45-39	
Итого за день			235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
60/30	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
150	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак		ЭЦ-928, Бел-34, Жир-36, Угл-108	90-00	
Обед				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
100	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с медом 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
180	Каша рассыпчатая перловая с маслом. <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 572, Бел-31, Жир-97, Угл-140	100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-418, Бел-7, Жир-15, Угл-62	45-39	
Итого за день		ЭЦ-2 918, Бел-72, Жир-147, Угл-311	235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

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 .	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Итого за Завтрак		550	24,73	34,29	98,36	823,42		90-00
	Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
		Котлеты рубленые из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
Овощи соленные (огурец).		100	0,4		65	250	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогатщенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед			900	36,49	39,24	231,47	1451,06		100-00
Льготная категория питающихся		Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
		Хлеб пшеничный(обогатщенный)	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		1 875	66,05	80,03	396,1	2642,3		235-39

(лист 2)

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210		
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52		
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Пряник ,(печенье)	55	4,54	3,62	57,75	281,82	332		
	Итого за Завтрак		575	28,31	38,86	134,03	872,07		90-00
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	

Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	822	24,32	24,73	101,61	758,77		100-00
Льготная категория питающихся (
Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	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 (5-11 кл) по 45,39р	442	3,08	4,58	31,48	194,6		45-39
Итого за день	1 839	55,71	68,17	267,12	1825,44		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		550	15,93	58,84	78,88	930,56		90-00
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Макаронник с мясом	180/100	36,88	41,15	52,95	733,99	285	
	Салат из белокочанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		900	53,58	53,29	166,74	1398,01		100-00
Льготная категория питающихся								
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	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	
		425	7,07	8,45	65,54	391,82		45-39
Итого за день		1 875	76,58	120,58	311,16	2720,39		235-39

(лист 4)

Рацион: Меню МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
Итого за Завтрак		550	28,59	32,81	92,95	802,26		90-00
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Плов из курицы	180/100	28,69	34,18	48,87	622,91	291	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		900	44,46	55,14	169,03	1401,71		100-00

Льготная категория питающихся (
Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82			
Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560			
Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379			
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	6,13	14,4	61,93	413				45-39
Итого за день	1 870	79,18	102,35	323,91	2616,97				235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,03	9,59	44,22	303,95	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Итого за Завтрак	550	33,53	24,33	115,24	838,25		90-00	
	Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
		Котлеты, биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
		Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
		Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		900	29,67	53,81	153,58	1248,1		100-00	
Льготная категория питающихся									
Суп картофельный с крупой(ячневый)			200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
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 (5-11 кл) по 45,39р		425	4,26	6,4	62	341,82		45-39	
Итого за день		1 875	67,46	84,54	330,82	2428,17		235-39	

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120		
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Итого за Завтрак		550	22,78	27,04	83,28	700,7		90-00
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
		Жаркое по-домашнему	180/100	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
		Горошек овощной (консервированный).	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131	

Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед	900	33,94	58,48	105,33	1108,2	100-00
Льготная категория питающихся (
Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	3,02	4,58	31,28	192,6	45-39
Итого за день	1 870	59,74	90,1	219,89	2001,5	235-39

День: вторник

Неделя: 2

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Итого за Завтрак		550	25,62	17,24	106,78	713,46		90-00
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102		
	Птица тушеная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203		
	Салат из квашеной капусты.	100	1,71	5	8,46	85,7	47		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Обед		900	35,57	31	156,09	1078,41		100-00
	Льготная категория питающихся	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
		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 сушеных фруктов.		200	0,44	0,02	27,77	113	394		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			425	6,41	8,47	51,03	325,45		45-39
Итого за день			1 875	67,6	56,71	313,9	2117,32		235-39

День: среда

Неделя: 2

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сливочным.	160/20	26,31	19,9	50,4	486	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	Итого за Завтрак		550	34,66	23,54	125,4	894,1	
Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	

Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
Чай с сахаром.	200/15/7	0,08	0,02	16,65	66,6	376
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед	922	21,75	73,85	110,07	1222,51	100-00
Льготная категория питающихся (
Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
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
Чай с сахаром.	200/15/7	0,08	0,02	16,65	66,6	376
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	447	4,51	7,92	41,71	275,85	45-39
Итого за День	1 919	60,92	105,31	277,18	2392,46	235-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204		
	Какао с молоком...	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Итого за Завтрак	550	38,1	45,29	113,18	1034,26		90-00	
	Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
		Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
Овощи соленные (огурец).		100	0,4		65	250	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогатченный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		900	36,21	29,07	226,69	1333,28		100-00	
Льготная категория питающихся (
Завтрак		Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	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		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	425	4,29	8,3	61,89	359,02		45-39	
	Итого за день	1 875	78,6	82,66	401,76	2726,56		235-39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Птица отварная с соусом.	60/30	21,62	27,62	1,36	340,17	288		
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
	Итого за Завтрак	610	33,68	35,58	108,07	928,42		90-00	
	Обед	Борщ с капустой и картофелем...	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
		Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
		Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	

Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед	900	31,09	96,7	140,36	1572	100-00
Льготная категория питающихся (
Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
Хлеб пшеничный(обогашенный)	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	1 930	71,9	146,88	310,6	2918,42	235-39

Итого за период	18 803	683,74	937,33	3152,44	24389,53
Среднее значение за период		68,4	93,7	315,2	2439

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

