

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период 1-4кл., СВО, многодетные
МБОУ Грековская ООШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Грековская ООШ

Байденко Н.В.



2025-2026гг



Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период 1-4кл, СВО, многодетные

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	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		500	19,46	23,85	88,94	658,63		94-00
								(лист 2)
Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	90	1,27	5,41	7,43	83,52	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		500	19,73	32,03	58,17	459,28		94,00

Школа миллеровский район			Неделя: 1			День: среда		(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		500	11,12	47,94	58,15	716,56	94,00	

Итого за Завтрак		500	11,12	47,54	32,13	140,55		
ацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1			День: четверг			(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Птица тушеная 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	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Завтрак		500	24,27	18,93	92,78	646,56		94,00

Школа миллеровский район			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203		
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
Итого за Завтрак		500	21,97	15,09	80,23	551,17		94,00	

Итого за Завтрак		500	21,97	19,96	62,26	397,14		
								(лист 6)
Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	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		500	13,48	14,48	62,16	450,47		94,00

Школа миллеровский район							
Неделя: 2			День: вторник				
Имя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	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	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак		500	19,44	12,64	80,95	529,14	94,00

Школа миллеровский район							
Неделя: 2			День: среда				
Имя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак		505	24,87	20,65	75,92	616,6	94,00

Школа миллеровский район			Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	235	15,9	18,71	40,08	392,92	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		500	23,86	26,07	93,28	710,44		94,00

Итого за завтрак		500	29,38	32,57	79,94	735,04	94,00
Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2		День: пятница		(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица отварная с соусом.	90	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	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак		500	29,38	32,57	79,94	735,04	94,00

Итого за период	5005	207,58	244,25	770,52	6073,89		
Среднее значение за период		20,758	24,425	77,052	607,389		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

