



Шаповалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период

для школьников МБОУ Туриловская СОШ

г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Туриловская СОШ



Овчаренко И.П.

2021-2022г

ИП Шаповалов Н.Н.		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20									
Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период											
Рацион: Школа	Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1	Вес блюда	Пищевые вещества			День:	понеделник		Цена блюда руб.
					Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак 1-4кл											
		Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	20,64 Р	
		Какао с молоком..	200	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	15,00 Р	
		Хлеб пшеничный	30	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р	
		Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р	
		Сыр твердый (порциями)	15	15	6,96	8,85		108	15	10,00 Р	
Итого за Завтрак			455	455	19,11	29,68	70,63	644,68		56,64 Р	
Обед 5-11 кл											
		Суп картофельный с горохом .	200	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	15,00 Р	
		Котлеты рубленые из филе птицы.	70	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	37,00 Р	
		Соус сметанный№330	20	20	0,28	1	1,17	14,82	330	3,00 Р	
		Макаронные изделия отварные с маслом.	120	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	12,00 Р	
		Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321	5,00 Р	
		Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,1		42,28	179,37	349	8,00 Р	
		Хлеб пшеничный	20	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р	
Итого за Обед			695	695	29,61	64,38	129,74	1253,48		85,00 Р	
Льготная катего											
		Суп картофельный с горохом .	180	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102	13,39 Р	
		Хлеб пшеничный	20	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р			200	200	6,69	35,27	21,2	456,26		15,39 Р	
Итого за день			1 350	1 350	55,41	129,33	221,57	2354,42		157,03 Р	

Рацион: Школа миллеровский район	Наименование блюда	Неделя: 1	Пищевые вещества			День: вторник	Энергетическая ценность	№ рецептуры	(лист 2)
			Вес блюда						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4кл									
	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210	31,64 Р	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	4,00 Р	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	10,00 Р	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р	
Итого за Завтрак		405	16,58	32,46	39,21	393,02		56,64 Р	
Обед 5-11 кл									
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	15,00 Р	
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232	35,00 Р	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	18,00 Р	
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57	5,00 Р	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	7,00 Р	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р	
Итого за Обед		707	21,76	27,97	99,75	756,19		85,00 Р	
Льготная катего									
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	13,39 Р	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р		200	2,81	4,16	15,65	125,42		15,39 Р	
Итого за день		1 312	41,15	64,59	154,61	1274,63		157,03 Р	

Рацион: Школа миллеровский район	Наименование блюда	Неделя: 1	Пищевые вещества			День: среда	(лист 3)		
			Вес блюда					Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4кл									
	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
Итого за Завтрак		410	25,93	30,46	53,36	604,54	56,64 Р		
Обед 5-11 кл									
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103		
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279		
	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		
	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		675	18,42	21,23	139,27	843,42	85,00 Р		
Льготная катего									
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р		200	3,48	2,64	22,53	145,94	15,39 Р		
Итого за день		1 285	47,83	54,33	215,16	1593,9	157,03 Р		

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1	Пищевые вещества			День: четверг	(лист 4)	
			Энергетическая ценность					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4кл		Вес блюда						
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром и изюмом.	200	7,63	11,3	33,73	267,75	173	25,64 Р
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	10,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	10,00 Р
Итого за Завтрак		455	16,99	28,3	68,76	612,85		56,64 Р
Обед 5-11 кл								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	15,00 Р
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291	38,00 Р
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	7,00 Р
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	20,00 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р
Итого за Обед		655	26,63	27,76	98,77	773,31		85,00 Р
Льготная катего								
	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82	13,39 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р		200	2,78	4,33	18,6	134,35		15,39 Р
Итого за день		1 310	46,4	60,39	186,13	1520,51		157,03 Р

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1	Пищевые вещества			День: пятница	(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак 1-4кл							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		430	11,7	16,26	51,99	422,74	
Обед 5-11 кл							
	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
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
	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	25,12	34,74	134,27	973,79	
Льготная катего							
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р		200	2,96	2,55	18,68	122,54	
Итого за день		1 305	39,78	53,55	204,94	1519,07	

Рацион: Школа миллеровский район				Неделя: 2				День:		понедельник				(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры								
			Белки	Жиры	Углеводы										
Завтрак 1-4кл															
	Суп молочный с крупной гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	25,64							
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	10,00							
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00							
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	10,00							
Итого за Завтрак		455	12,33	20,57	41,17	416,3		56,64							
Обед 5-11 кл															
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	15,00							
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	52,00							
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	5,00							
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	8,00							
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00							
Итого за Обед		665	23,02	38,62	103,75	878,21		85,00							
Льготная катего															
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	13,39							
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00							
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р		200	2,81	4,16	15,65	125,42		15,39							
Итого за день		1 320	38,16	63,35	160,57	1419,93		157,03							

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2	Пищевые вещества				День: вторник	Энергетическая ценность	№ рецептуры	(лист 7)
			Вес блюда							
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак 1-4кл										
	Запеканка рисовая с творогом	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188	36,64 Р		
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540	2,00 Р		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	7,00 Р		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р		
Итого за Завтрак		432	10,95	22,54	71,78	553,13		56,64 Р		
Обед 5-11 кл										
	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	15,00 Р		
	Птица тушенная в соусе сметанном с томатом	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290	33,00 Р		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	14,00 Р		
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47	6,00 Р		
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	12,00 Р		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р		
Итого за Обед		675	27,91	57,23	117,76	1132,09		85,00 Р		
Льготная катего										
	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102	13,39 Р		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р		200	6,69	35,27	21,2	456,26		15,39 Р		
Итого за день		1 307	45,55	115,04	210,74	2141,48		157,03 Р		

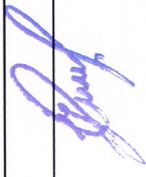
Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2	Пищевые вещества			День: среда	(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак 1-4кл	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		440	19,81	27,17	74,35	637,06	56,64 Р
Обед 5-11 кл	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 пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	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	19,54	26,11	103,94	754,88	85,00 Р
Льготная катего	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р		200	4,1	3,91	23,49	164,66
Итого за день		1 337	43,45	57,19	201,78	1556,6	157,03 Р

Рацион: Школа миллеровский район	Наименование блюда	Неделя: 2	Вес блюда	Пищевые вещества			День: четверг	Энергетическая ценность	№ рецептуры	(лист 9)
				Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4кл										
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222	35,64 Р		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	10,00 Р		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	3,00 Р		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р		
Итого за Завтрак		410	19,91	22,94	65,29	562,23		56,64 Р		
Обед 5-11 кл										
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	13,00 Р		
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232	35,00 Р		
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	18,00 Р		
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	6,00 Р		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	8,00 Р		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р		
Итого за Обед		685	22,41	24,95	150,15	933,41		85,00 Р		
Льготная катего										
	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96	13,39 Р		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р		200	2,99	4,26	18,59	138,02		15,39 Р		
Итого за день		1 295	45,31	52,15	234,03	1633,66		157,03 Р		

Рацион: Школа миллеровский район	Наименование блюда	Неделя: 2	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	(лист 10)
				День: ПЯТНИЦА						
				Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4кл										
	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288	27,64 Р		
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	12,00 Р		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	7,00 Р		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	2,00 Р		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	8,00 Р		
Итого за Завтрак		452	22,25	33,09	60,67	643,83		56,64 Р		
Обед 5-11 кл										
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	15,00 Р		
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540	2,00 Р		
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	25,00 Р		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	12,00 Р		
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	6,00 Р		
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	20,00 Р		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	3,00 Р		
Итого за Обед		680	23,36	21,19	98,84	688,5		85,00 Р		
Льготная катего										
	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82	13,39 Р		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2,00 Р		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р		200	2,78	4,33	18,6	134,35		15,39 Р		

Итого за период	13 153	451,43	708,53	1967,64	16480,88	1 570,30 Р
Среднее значение за период		45,1	70,9	196,8	1648,1	523,44 Р

Составил _____ Администратор



Утвердил _____