Утверждаю

Шаповалов Н.Н._____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период с 7 - 11 лет
для школьников МБОУ Греково- Степановская СОШ
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Греково- Степановская СОШ

_____ Пащенко Елена Геннадьевна

_____2022-2023г

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждения
Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

ИП Шаповалов.Н.Н.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 7-11 лет

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	210	6,17	10,06	31,91	245,72	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	
	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	25,88	32,88	105,91	841,98		64-30
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). (Осенне-зимний)	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		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		430	5,57	3,17	71,18	365,17		26-00
Итого за день		1 705	64,37	70,84	370,41	2452,72		175-30

(лист 2)

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210	
	Горошек овощной (консервированный).	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
	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		520	27,94	42,17	75,88	633,78		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	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	57	
	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	23,49	26,73	99,93	764,19		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	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 26 р		452	3,86	4,88	36,46	225		26-00
Итого за день		1 764	55,29	73,78	212,27	1622,97		175-30

(лист 3)

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	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		520	16,51	52,4	80,99	878,72		64-30
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Макаронник с мясом .	180	23,71	26,45	34,04	471,85	285	
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	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		710	39,67	70,25	132,5	1359,8		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		430	8,1	39,47	58,83	658,23		26-00
Итого за день		1 660	64,28	162,12	272,32	2896,75		175-30

(лист 4)

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога	200	38,64	36,72	38,36	637,8	223	
	Сгущённое молоко	30	11,85	13,05	81,6	480	579	
	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		500	59,29	53,39	188,62	1474,4		64-30
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Плов из курицы	180	18,44	21,97	31,42	400,44	291	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	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		710	30,36	29,99	116,81	892,78		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		430	4,7	5,24	44,74	257,72		26-00
Итого за день		1 640	94,35	88,62	350,17	2624,9		175-30

(лист 5)

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
Итого за Завтрак		530	22,85	17,87	122,56	758,89		64-30
Обед								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75	
	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	26,84	45,5	141,55	1112,06		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		430	5	3,07	66,91	339,17		26-00
Итого за день		1 730	54,69	66,44	331,02	2210,12		175-30

(лист 6)

Рацион: **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120	
	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	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
Итого за Завтрак		505	20,43	23,71	83,87	656,7		64-30
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	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		710	25,12	39,69	107,83	912,8		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		430	4,83	4,86	63,54	342,37		26-00
Итого за день		1 645	50,38	68,26	255,24	1911,87		175-30

(лист 7)

Рацион: Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба, тушенная 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	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
Итого за Завтрак		562	19,38	16,82	79,12	573,5		64-30
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	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	
	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	35,86	63,24	153,16	1369,64		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		430	8,1	39,47	58,83	658,23		26-00
Итого за день		1 762	63,34	119,53	291,11	2601,37		175-30

(лист 8)

Рацион: Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	220/20	24,72	20,88	42,72	459	222	
	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		520	33,6	31,75	111,51	881,7		64-30
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		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	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 26 р		452	5,3	4,59	45,17	268,6		26-00
Итого за день		1 764	58,52	96,96	256,22	2201,2		175-30

(лист 9)

Рацион: Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	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	
	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	27,64	31,48	111,52	856,1		64-30
Обед								
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	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	27,34	25,63	169,31	1039,79		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		430	5,03	4,97	66,8	356,37		26-00
Итого за день		1 700	60,01	62,08	347,63	2252,26		175-30

(лист 10)

Рацион: Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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 и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		512	28,56	40,39	73,28	789,82		64-30
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	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	24,64	71,5	103,78	1171,26		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		430	4,7	5,24	44,74	257,72		26-00
Итого за день		1 712	57,9	117,13	221,8	2218,8		175-30

Итого за период	17 082	623,13	925,76	2908,19	22992,96		
Среднее значение за период		62,3	92,6	290,8	2299,3		

Составил _____ Администратор 2

Утвердил _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 318617900053222 * ИНН 612505942230 * Россия, Ростов-на-Дону

Шаповалов Николай Николаевич