

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников с 12 лет и старше
МБОУ лицей №7
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ лицей №7

Вдовенко В.В.

2024-2025гг



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(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	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 рубленные 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 соленые (огурец).	100	0,4		65	250	70	
	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	36,49	39,24	231,47	1451,06	
Льготная категория питающихся	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	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 (5-11кл) по 45,39р		425	4,83	6,5	66,27	367,82	
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 свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	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	
	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(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		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(обогащенный)	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		1 839	55,71	68,17	267,12	1825,44		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12лет 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 (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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		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 12лет 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 (5-11кл) 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

(лист 6)

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

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

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	70/30	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	
Обед	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Птица тушенная 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	
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	
Итого за день		1 875	67,6	56,71	313,9	2117,32		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

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 .	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		90-00
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

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

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(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	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 соленые (огурец).	100	0,4		65	250	70	
	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	36,21	29,07	226,69	1333,28	
Льготная категория питающихся	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	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 (5-11кл) по 45,39р		425	4,29	8,3	61,89	359,02	
Итого за день		1 875	78,6	82,66	401,76	2726,56		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

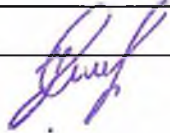
Неделя: 2

День: пятница

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(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		610	33,68	35,58	108,07	928,42	
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(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	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(обогащенный)	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 