

Сборник рецептов приготовления блюд на осенне-зимний период



Утверждаю  
Шаповалов Н.Н.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
на осенне-зимний период  
для школьников МБОУ Кудиновская ООШ  
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Кудиновская ООШ



Волгина О.В.  
2021-2022г

## Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Школа		Неделя: 1			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена блюда
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	30.64 Р
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	10.00 Р
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	5.00 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
<b>Итого за Завтрак</b>		430	7,95	45,71	42,85	630,56		56.64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Суп картофельный с горохом .	220	6,29	42,38	13,74	483,34	102	15.00 Р
	Котлеты рубленные из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	37.00 Р
	Соус сметанный№330	20	0,28	1	1,17	14,82	330	3.00 Р
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	12.00 Р
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321	5.00 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
<b>Итого за Обед</b>		715	30,18	68,24	130,99	1297,42		85.00 Р
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>								
	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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	6,69	35,27	21,2	456,26		15.39 Р
<b>Итого за день</b>		1 345	44,82	149,22	195,04	2384,24		157.03 Р

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		405	16,58	32,46	39,21	393,02	
<b>Обед 5-11 кл</b>	Щи из свежей капусты с картофелем.	220	1,55	4,36	6,95	78,98	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
	<b>Итого за Обед</b>		727	21,9	28,37	100,38	763,37	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>	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
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,81	4,16	15,65	125,42	
<b>Итого за день</b>		1 332	41,29	64,99	155,24	1281,81		157.03 Р

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223	40.64 Р
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	5.00 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
	<b>Итого за Завтрак</b>		410	25,93	30,46	53,36	604,54	
<b>Обед 5-11 кл</b>	Суп картофельный с вермишелью	220	2,37	2,5	15,36	104,06	103	15.00 Р
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	37.00 Р
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	10.00 Р
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	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
	<b>Итого за Обед</b>		695	18,64	21,46	140,67	852,88	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103	13.39 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2.00 Р
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	3,48	2,64	22,53	145,94	
<b>Итого за день</b>		1 305	48,05	54,56	216,56	1603,36		157.03 Р

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	20.64 Р
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	15.00 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
<b>Итого за Завтрак</b>		455	19,11	29,68	70,63	644,68		56.64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Борщ с капустой и картофелем..	220	1,52	4,55	10,56	89,89	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
<b>Итого за Обед</b>		675	26,77	28,17	99,73	781,48		85.00 Р
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>								
	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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,78	4,33	18,6	134,35		15.39 Р
<b>Итого за день</b>		1 330	48,66	62,18	188,96	1560,51		157.03 Р

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	25.64 Р
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125	15.00 Р
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	5.00 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
<b>Итого за Завтрак</b>		430	11,7	16,26	51,99	422,74		56.64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	220	1,74	2,39	10,66	75,46	101	15.00 Р
	Котлеты ,биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268	40.00 Р
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	14.00 Р
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	3.00 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
<b>Итого за Обед</b>		695	25,28	34,96	135,24	980,65		85.00 Р
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101	13.39 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2.00 Р
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,96	2,55	18,68	122,54		15.39 Р
<b>Итого за день</b>		1 325	39,94	53,77	205,91	1525,93		157.03 Р

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Суп молочный с крупой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	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
<b>Итого за Завтрак</b>		455	12,33	20,57	41,17	416,3		56.64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	220	1,55	4,36	6,95	78,98	88	15.00 Р
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	52.00 Р
	Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	5.00 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
<b>Итого за Обед</b>		685	23,16	39,02	104,38	885,39		85.00 Р
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>								
	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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,81	4,16	15,65	125,42		15.39 Р
<b>Итого за день</b>		1 340	38,3	63,75	161,2	1427,11		157.03 Р

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		432	10,95	22,54	71,78	553,13		56.64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Суп картофельный с горохом .	220	6,29	42,38	13,74	483,34	102	15.00 Р
	Птица тушеная в соусе сметанном/	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	
<b>Итого за Обед</b>		695	28,48	61,09	119,01	1176,03		85.00 Р
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>								
	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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	6,69	35,27	21,2	456,26		15.39 Р
<b>Итого за день</b>		1 327	46,12	118,9	211,99	2185,42		157.03 Р



Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204	30.64 Р
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	15.00 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
<b>Итого за Завтрак</b>		440	19,81	27,17	74,35	637,06		56.64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Суп картофельный с клецками.	220	3,13	4,04	16,54	126,94	108	18.00 Р
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	37.00 Р
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	10.00 Р
	Винегрет овощной .	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	8.00 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
<b>Итого за Обед</b>		717	19,82	26,48	105,45	766,42		85.00 Р
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>								
	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108	13.39 Р
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	2.00 Р
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	4,1	3,91	23,49	164,66		157.03 Р
<b>Итого за день</b>		1 357	43,73	57,56	203,29	1568,14		

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		410	19,91	22,94	65,29	562,23	
<b>Обед 5-11 кл</b>	Рассольник Ленинградский	220	1,78	4,48	10,54	94,38	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
	<b>Итого за Обед</b>		705	22,58	25,36	151,11	941,99	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>	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
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,99	4,26	18,59	138,02	
<b>Итого за день</b>		1 315	45,48	52,56	234,99	1642,24		157.03 Р

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4кл</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		452	22,25	33,09	60,67	643,83		56.64 Р
<b>Обед 5-11 кл</b>								
	Борщ с капустой и картофелем..	220	1,52	4,55	10,56	89,89	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
<b>Итого за Обед</b>		700	23,5	21,6	99,8	696,67		85.00 Р
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>								
	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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b>		200	2,78	4,33	18,6	134,35		15.39 Р
<b>Итого за день</b>		1 352	48,53	59,02	179,07	1474,85		157.03 Р

Итого за период	13 328	444,92	736,51	1952,25	16653,61	1,570.30 Р
Среднее значение за период		44,5	73,7	195,2	1665,4	523.44 Р

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_