

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8
(МАОУ СШ №8)

606084, Нижегородская обл, Володарский р-н, с.п. Новосмолинский, ул. Танковая, д. 24
Тел./Факс: (83136) 7-63-20, Email: s8_vld@mail.52gov.ru, Веб-сайт: <http://www.shkola-48.ru>
ОКПО 57170845, ОГРН 1025201759351, ИНН 5214006030, КПП 521401001



Утверждено:

И.В. Васильева

2022г

ТРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕННОЕ МЕНЮ

для учащихся МАОУ СШ №8 7-11 лет

на 2022-2023 учебный год

Меню разработано на основе:

Сборника рецептур 1996г., 1997г., 2007г., 2015г.;

Справочника химических составов продуктов 1987г.

2022 г.

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
302-2004	Каша молочная кукурузная	1/200	6,8	12,0	31,9	262,7
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
79-18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	Батон	1/60	3,80	1,5	25,4	132,0
	Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,00	0	22,4	90,0
	ИТОГО :		26,7	33,60	130,40	879,00
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
138-96	Суп картофельный гороховый с тушеной говядиной	25/250	11,20	7,10	25,30	206,00
401-96	Гуляш из свинины	50/75	16,80	10,70	4,50	181,00
463-96	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	15,00	19,00	74,00	545,00
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		48,70	38,00	154,20	1164,00
	Всего за день		75,44	71,60	284,60	2043,00

Первая неделя

ВТОРНИК

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Печенье в индивид.упаковке	1/50	5,30	0,2	25,8	125,3
416_96	Биточек из говядины	1/100	15,9	14,4	16	261,0
274-96	Макароны отварные с сыром	1/180/15/9	10,6	12,3	34,02	300,7
	Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,00	0	22,4	90,0
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Батон	1/60	3,80	1,5	25,4	132,0
	ИТОГО :		38,1	32,00	152,32	1 061,01
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
139-96	Суп картофельный с макар из.и мясными фрикадельками(ф.г.)	17,5/250	6,50	3,70	21,70	143,00
300-96	Рыба запеченая с маслом сл.	1/100/10	20,30	0,40	0,10	188,00
472-96	Картофельное пюре	1/180	4,20	11,00	29,00	252,00
867-3-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,60	0	31,4	124,0
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		36,50	15,70	110,60	842,40
	Всего за день		74,60	47,70	262,92	1903,41

Первая неделя

СРЕДА

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сл.	150/10	11,1	19,8	2,08	231,8
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
79,18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	ИТОГО :		18,3	37,30	78,88	721,70
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
132-3	Суп из овощей с гов.тушеной и сметаной	25/250	4,50	7,10	12,90	131,00
595-07	Рагу из свинины	50/200	10,50	35,00	32,00	485,50
646-96	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,10	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		20,10	42,80	88,30	811,90
	Всего за день		38,40	80,10	167,18	1533,60

Первая неделя

ЧЕТВЕРГ

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
285-96	Запеканка творожная со сг.молоком	200/30	36,90	31,3	31,5	558,7
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
	ИТОГО :		49,2	40,50	130,10	1 066,30
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
120-96	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	14/250/10	6,45	6,60	10,44	135,60
460-3	Котлета куриная (грудка)	1/100	9,10	6,20	9,60	131,30
469-96	Макароны отварные	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60
585-96	Компот из свежих яблок	1/200	0,20	0,00	35,80	142,00
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		31,95	23,10	145,04	925,90
	Всего за день		81,15	63,60	275,14	1992,20

Первая неделя

ПЯТНИЦА

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	94,0
261-96	Каша молочная рисовая	1/200	11,4	19,8	64,6	473,2
	Сыр	1/30	8,04	8,19	0	105,9
637-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	ИТОГО :		31,6	36,99	163,20	1 088,67
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
110-96	Борщ из свежей капусты с цыпл. и сметаной	14/250/10	6,00	8,30	13,60	151,20
590-07	Жаркое по домашнему со свининой	50/200	7,30	8,50	14,40	327,40
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		19,00	18,00	78,40	710,60
	Всего за день		50,64	54,99	241,60	1799,27

Вторая неделя

Понедельник

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Сыр	1/30	8,04	8,19	0	105,9
261-96	Каша молочная Дружба	1/200	8,6	10,9	51,65	320,7
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Печенье в индивид.упаковке	1/50	5,30	0,2	25,8	125,3
	Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,00	0	22,4	90,0
	ИТОГО :		30,6	25,79	157,75	963,90
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
218-96	Суп лапша домашняя с гов.туш.	25/250	8,40	9,50	17,00	187,50
403-96	Плов из свинины	1/250	20,70	11,00	51,20	402,30
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		34,80	21,70	118,60	821,80
	Всего за день		65,44	47,49	276,35	1785,70

Вторая неделя

Вторник

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
79-18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
210	Омлет натуральный с маслом сл.	150/10	11,1	19,8	2,08	231,8
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
	Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,00	0	22,4	90,0
	ИТОГО :		22,7	41,40	100,58	848,10
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
120-96	Щи из свежей капусты с гов.туш.и сметаной	25/250/10	6,45	6,60	10,44	135,60
422-96	Тефтели в соусе (ф.гов.)	115/50	20,55	24,40	20,70	387,60
469-96	Макароны отварные	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		44,00	41,90	142,34	1136,80
	Всего за день		66,70	83,30	242,92	1984,90

Вторая неделя

СРЕДА

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
297-3-96	Запеканка творожная (сгущеное мол.)	200/30	36,90	31,3	31,5	558,7
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	ИТОГО :		46,8	39,10	126,30	1 028,30
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
129-96	Рассольник Ленинградский с гов.туш. и сметаной	25/250/10	5,80	7,20	24,50	181,00
309-96	Рыба, тушеная с овощами в томате	1/150	20,50	8,30	6,50	187,00
465-96	Рис отварной	1/180	4,30	7,20	44,10	262,80
646-96	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,10	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		35,70	23,40	118,50	826,20
	Всего за день		82,50	62,50	244,80	1854,50

Вторая неделя

ЧЕТВЕРГ

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
439-96	Голень отварная	1шт	27,6	16,9	0,3	262,0
469-96	Макароны отварные	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60
	Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,00	0	22,4	90,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	ИТОГО :		42,7	28,10	108,90	865,60
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
131-96	Суп картофельный с рыбными конс.и пшеном	35/250	10,20	2,80	18,80	139,00
460-3-96	Котлета куриная(грудка)	1/100	9,10	6,20	9,60	131,30
215	Рагу из овощей	1/180	3,60	14,90	20,70	225,00
867-3-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,60	0	31,4	124,0
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		28,40	24,50	108,90	754,70
	Всего за день		71,10	52,60	217,80	1620,30

Вторая неделя

ПЯТНИЦА

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Сыр	1/30	8,04	8,19	0	105,9
260-96	Каша боярская (из пшена с изюмом)	1/200	9,1	25,1	43,5	429,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
79-18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	ИТОГО :		26,7	52,19	124,10	1 062,77
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
110-96	Борщ из свежей капусты с цыпл. и сметаной	14/250/10	6,00	8,30	13,60	151,20
356-18	Печень по строгановски	1/100	20,00	13,00	7,00	225,00
470-96	Картофельное пюре	1/180	4,20	11,00	29,00	252,00
646-96	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,10	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		35,30	33,00	93,00	823,60
	Всего за день		62,04	85,19	217,10	1886,37

Третья неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
260-96	Каша молочная манная с маслом сл.	1/200/10	7,8	14,6	43,2	334,5
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
79-18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	Батон	1/60	3,80	1,5	25,4	132,0
	Сыр	1/30	8,04	8,19	0	105,9
	ИТОГО :		26,7	44,38	141,90	1 060,27
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
218-96	Суп картофельный с крупой (рис) с гов.туш.	25/250	8,40	9,50	17,00	187,50
438-2004	Азу из свинины	1/100	16,70	17,50	7,80	256,00
270-96	Пюре гороховое	1/180	9,50	13,90	63,70	408,60
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		40,30	42,10	138,90	1084,10
	Всего за день		67,04	86,48	280,80	2144,37

Третья неделя

ВТОРНИК

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Яйцо отварное	1/40	5,10	4,6	0,3	63,0
609-2011	Котлета особая	1/100	14,9	21,2	13,8	307,0
469-96	Макароны отварные с масл.сл.	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Батон	1/60	3,80	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	ИТОГО :		36,7	37,60	144,90	1 073,80
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
201-07	Суп из овощей с гов.туш.и сметаной	35/250/25	4,50	7,10	12,90	131,00
330-96	Шницель рыбный (минтай) с масл.сл.	1/100/10	16,40	16,05	9,64	253,20
472-96	Картофельное пюре	1/180	4,20	11,00	29,00	252,00
867-3-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,60	0	31,4	124,0
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		30,60	34,75	111,34	895,60
	Всего за день		67,30	72,35	256,24	1969,40

Третья неделя

СРЕДА

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сл.	150/10	11,1	19,8	2,08	231,8
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	94,0
79,18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	ИТОГО :		20,2	39,80	74,38	722,10
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
201-07	Суп крестьянский с гов.тушеной и сметаной	25/250/10	4,50	7,90	12,00	181,00
356-18	Печень по строгановски	1/100	20,00	13,00	7,00	225,00
465-96	Рис отварной	1/180	4,30	7,20	44,10	262,80
867-3-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,60	0	31,4	124,0
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		34,30	28,70	122,90	928,20
	Всего за день		54,50	68,50	197,28	1650,30

Третья неделя

ЧЕТВЕРГ

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
285-96	Запеканка творожная со сг.молоком	200/30	36,90	31,3	31,5	558,7
637-96	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
79-18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
	ИТОГО :		45,2	49,50	92,40	982,00
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
120-96	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	14/250/10	6,45	6,60	10,44	135,60
401-3-96	Гуляш из птицы (грудка кур)	50/75	16,60	5,80	4,70	137,40
463-96	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	15,00	19,00	74,00	545,00
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		43,75	32,60	139,54	1050,00
	Всего за день		88,95	82,10	231,94	2032,00

Третья неделя

ПЯТНИЦА

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
261-96	Каша молочная Фантазия	1/200/10	7,4	12,4	29,2	259,9
	Сыр	1/30	8,04	8,19	0	105,9
637-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	94,0
	ИТОГО :		27,6	29,59	127,80	875,37
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
110-96	Борщ из свежей капусты с цыпл. и сметаной	14/250/10	6,00	8,30	13,60	151,20
482-96	Капуста тушеная	1/200	4,10	5,60	22,30	153,00
439-96	Голень отварная	1шт	27,6	16,9	0,3	262,0
585-96	Компот из свежих яблок	1/200	0,20	0,00	35,80	142,00
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		42,80	31,40	100,40	843,60
	Всего за день		70,44	60,99	228,20	1718,97