Утверждаю

Шаповалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период
для школьников МБОУ Щедровская ООШ
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Щедровская ООШ

_____ Огула Любовь Александровна

_____2021-2022г

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171
	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	7,95	45,71	42,85	630,56	
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294
	Соус сметанный№330	20	0,28	1	1,17	14,82	330
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321
	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		695	29,61	64,38	129,74	1253,48	
Льготная категори							
	Суп картофельный с горохом .	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		400	7,79	35,27	63,48	635,63	
Итого за день		1 525	45,35	145,36	236,07	2519,67	

(лист 2)

Рацион: Школа чертковский район **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	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		405	16,58	32,46	39,21	393,02	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57
	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		707	21,76	27,97	99,75	756,19	
Льготная категори							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Хлеб пшеничный	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 20 р		422	2,94	4,18	30,85	187,42	
Итого за день		1 534	41,28	64,61	169,81	1336,63	

(лист 3)

Рацион: Школа чертковский район **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	
Обед							
	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	
Льготная категори							
	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
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		400	3,54	2,69	53,93	273,57	
Итого за день		1 485	47,89	54,38	246,56	1721,53	

(лист 4)

Рацион: Школа чертковский район **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	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
	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		455	19,11	29,68	70,63	644,68	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	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		655	26,63	27,76	98,77	773,31	
Льготная категори							
	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
	Хлеб пшеничный	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 20 р		400	3,78	4,53	38,8	219,15	
Итого за день		1 510	49,52	61,97	208,2	1637,14	

(лист 5)

Рацион: Школа чертковский район **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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							
	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 категори							
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		400	4,06	2,55	60,96	301,91	
Итого за день		1 505	40,88	53,55	247,22	1698,44	

(лист 6)

Рацион: Школа чертковский район **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	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
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
Итого за Завтрак		455	12,33	20,57	41,17	416,3	
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)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131
	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		665	23,02	38,62	103,75	878,21	
Льготная категори							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		400	3,91	4,16	57,93	304,79	
Итого за день		1 520	39,26	63,35	202,85	1599,3	

(лист 7)

Рацион: Школа чертковский район **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом .	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540
	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
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		432	10,95	22,54	71,78	553,13	
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
	Птица тушеная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47
	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	27,91	57,23	117,76	1132,09	
Льготная категори							
	Суп картофельный с горохом .	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		400	6,75	35,32	52,6	583,89	
Итого за день		1 507	45,61	115,09	242,14	2269,11	

(лист 8)

Рацион: Школа чертковский район **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	
Обед							
	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	
Льготная категори							
	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
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		422	4,23	3,93	38,69	226,66	
Итого за день		1 559	43,58	57,21	216,98	1618,6	

(лист 9)

Рацион: Школа чертковский район **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222
	Кофейный напиток .	200			19.96	79.8	379
	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	19,91	22,94	65.29	562,23	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7.46	17,34	150,15	128
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70
	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		685	22,41	24,95	150,15	933,41	
Льготная категори							
	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		400	4,09	4,26	60,87	317,39	
Итого за день		1 495	46,41	52,15	276,31	1813,03	

(лист 10)

Рацион: Школа чертковский район **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305
	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
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		452	22,25	33,09	60,67	643,83	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	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		680	23,36	21,19	98,84	688,5	
Льготная категори							
	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
	Хлеб пшеничный	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 20 р		400	3,78	4,53	38,8	219,15	
Итого за день		1 532	49,39	58,81	198,31	1551,48	

Итого за период	15 172	449,17	726,48	2244,45	17764,93	
Среднее значение за период		44,9	72,6	224,4	1776,5	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 315617300003222 * ИНН 614506094230 * Россия, Ростовская обл., г.Миллерово
Шаповалов Николай Николаевич