

Утверждаю



Шаповалов Н.И.

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

Согласовано



Директор МБОУ Щедровская ООШ

Огула Любовь Александровна
2022-2023г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Школа чертковский район

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 .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181		
		200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
		10	4,64	5,9		72	15		
Итого за Завтрак		445	16,75	23,11	70,57	575,63		61-01	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103		
		70	10,96	16,62	10,7	237,29	294		
		120	5,24	6,02	28,49	191,78	171		
		35	0,14		22,75	87,5	70		
		200	1,1		42,28	179,37	349		
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
		30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
		675	25,99	27,55	153,46	990,54		85-00	
		180	1,94	2,04	12,57	85,14	103		
		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
		400	4,58	2,64	64,81	325,31		26-00	
		1 520	47,32	53,3	288,84	1891,48		172-01	
									(лист 2)
Итого за день	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210		
		25	0,74	0,05	1,55	9,52	131		
		200			19,96	79,8	379		
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Итого за Завтрак		390	15,58	27,11	38,96	349,51		61-01	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88		
		80	7,8	3,96	3,04	84	229		
		120	2,58	7,46	17,34	150,15	128		
		35	0,66	3,11	2,69	41,65	57		

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210
		25	0,74	0,05	1,55	9,52	131
		200			19,96	79,8	379
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Итого за Завтрак		390	15,58	27,11	38,96	349,51	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
		80	7,8	3,96	3,04	84	229
		120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
		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	18,98	21,15	79,87	609,6	85-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р						
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 (5-11 кл) по 26 р	422	2,94	4,18	30,85	187,42	26-00
Итого за День	1 519	37,5	52,44	149,68	1146,53	172-01

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
Итого за Завтрак		420	7,87	38,46	42,72	564,46	61-01
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
	Сосиски отварные	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243
	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
	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		665	23,39	63,77	107,26	1128,54	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р							
	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 26 р		400	6,75	35,32	52,6	583,89	26-00
Итого за день		1 485	38,01	137,55	202,58	2276,89	172-01
Рацион: Школа чертковский район							
Неделя: 1							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	130	25,12	23,87	24,93	414,57	223
	Сгущенное молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Итого за Завтрак		380	35,34	33,47	114,23	905,57	61-01
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	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р							
	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 (5-11 кл) по 26 р	400	3,78	4,53	38,8	219,15	26-00
Итого за день	1 435	65,75	65,76	251,8	1898,03	172-01

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	25	0,1		16,25	62,5	70	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Итого за Завтрак	445	18,87	14,81	85,65	566,2	61-01	
	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
		Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
		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	20,93	35,01	118,44	895,98	85-00	
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р								
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 (5-11 кл) по 26 р	400	4,06	2,55	60,96	301,91	26-00		
Итого за день	1 520	43,86	52,37	265,05	1764,09	172-01		
Рацион: Школа чертковский район							(лист 6)	
		Неделя: 2	День: понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200	4,38	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Итого за Завтрак	445	11,38	14,23	49,33	396,05	61-01	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	170	12,36	30,17	16,72	390,73	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	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	655	21,26	36,89	91,89	803,49	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р						
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 26 р	400	3,91	4,16	57,93	304,79	26-00
Итого за день	1 500	36,55	55,28	199,15	1504,33	172-01

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2						День: вторник		(лист 7)
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак										
	Колбаса отварная (порциями)	55	7,04	12,21	0,83	141,35	16			
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171			
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52			
	Чай с сахаром и лимоном.	200/157	0,13	0,02	15,2	62	377			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
Итого за Завтрак		452	15,08	20,65	61,53	509,53	61-01			
Обед										
	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102			
	Птица тушенная 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			
	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	28,95	57,18	128,64	1183,83	85-00			
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р										
	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 (5-11 кл) по 26 р		400	6,75	35,32	52,6	583,89	26-00			
Итого за день		1 527	50,78	113,15	242,77	2277,25	172-01			
Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2						День: среда		(лист 8)
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак										
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222			
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14			
Итого за Завтрак		385	17,81	17,58	61,67	490,93	61-01			
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 ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171			
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67			
	Чай с сахаром и лимоном.	200/157	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	15,35	47,38	80,84	834,45	85-00			

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р											
	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 (5-11 кл) по 26 р	422	4,23	3,93	38,69	226,66					26-00
	Итого за день	1 504	37,39	68,89	181,2	1552,04					172-01

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2				День: четверг				(лист 9)
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14			
Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01	61-01			
Обед										
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96			
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261			
	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		675	21,44	20,87	133,52	827,36	85-00			
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р										
	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 26 р		400	4,09	4,26	60,87	317,39	26-00			
Итого за День		1 510	45,3	48,68	268,68	1748,76	172-01			
Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2				День: пятница				(лист 10)
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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.	200/157	0,13	0,02	15,2	62	377			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14			
Итого за Завтрак		447	22,21	29,47	60,61	610,78	61-01			
Обед										
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82			
	Сосиски отварные	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243			
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171			
	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		665	16,38	53,33	73,63	849,26	85-00			
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р										
	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 (5-11 кл) по 26 р		400	3,78	4,53	38,8	219,15	26-00
Итого за день		1 512	42,37	87,33	173,04	1679,19	172-01

Итого за период	15 032	444,83	734,75	2222,79	17738,59	
Среднее значение за период		44,5	73,5	222,3	1773,9	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

