

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период
для школьников МБОУ Чертковская СОШ №1 с 7-11 лет
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Чертковская СОШ №1



Торба Татьяна Ивановна

09.01.2024 2023-2024г

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 7-11 лет

Рацион: Меню чертково 7-11 лет

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 .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	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		525	22,67	30,76	98,78	780,02		64,30 Р
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	32,92	34,79	193,32	1245,57		90,00 Р
Льготная кат	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся по 26 р		430	5,57	3,17	71,18	365,17		26,00 Р
Итого за день		1 725	61,16	68,72	363,28	2390,76		180,30 Р

(лист 2)

Рацион: Меню чертково 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		520	27,01	45,67	77,13	666,6		64,30 Р
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	11,7	5,94	4,56	126	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		762	25,27	22,87	96,45	724,29		90,00 Р
Льготная кат	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Льготная категория питающихся по 26 р		452	3,86	4,88	36,46	225		26,00 Р
Итого за день		1 734	56,14	73,42	210,04	1615,89		180,30 Р

Рацион: Меню чертково 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	90/50	8,86	20,5	14,78	283,82	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		560	19,04	58,25	85,22	959,81		64,30 Р
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Макаронник с мясом .	90/150	31,61	35,27	45,38	629,13	285	
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	45,65	45,11	142,47	1187,92		90,00 Р
Льготная кат	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся по 26 р		430	6,77	5,17	59,57	337,43		26,00 Р
Итого за день		1 760	71,46	108,53	287,26	2485,16		180,30 Р

(лист 4)

Рацион: Меню чертково 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	230	6,81	6,82	20,62	171,12	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)	15	6,96	8,85		108	15	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		525	26,52	29,64	94,62	767,38		64,30 Р
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	90/150	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	38,72	46,78	149,45	1211,94		90,00 Р
Льготная кат	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
Итого за Льготная категория питающихся по 26 р		430	6,91	14,7	66,91	443,4		26,00 Р
Итого за день		1 725	72,15	91,12	310,98	2422,72		180,30 Р

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Печень, тушенная в соусе	90/50	19,22	13,4	12,57	249,09	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		560	36,56	26,03	117,73	870,84		64,30 Р
Обед								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	26,84	45,5	141,55	1112,06		90,00 Р
Льготная кат								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся по 26 р		430	5	3,07	66,91	339,17		26,00 Р
Итого за день		1 760	68,4	74,6	326,19	2322,07		180,30 Р

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	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		525	20,87	24,09	85,31	668,7		64,30 Р
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	90/150	17,44	42,6	23,6	551,62	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	29,48	50,34	113,73	1050,71		90,00 Р
Льготная кат								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся по 26 р		430	4,83	4,86	63,54	342,37		26,00 Р
Итого за день		1 725	55,18	79,29	262,58	2061,78		180,30 Р

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	13,65	6,93	5,32	147	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		560	29,06	18,1	104,64	723,52		64,30 Р
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	31,5	25,78	142,94	959,96		90,00 Р
Пытотная кат								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Лыготная категория питающихся по 26 р		430	6,77	5,17	59,57	337,43		26,00 Р
Итого за день		1 760	67,33	49,05	307,15	2020,91		180,30 Р
								(лист 8)
Рацион: Меню чертково 7-11 лет			Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	24,84	18,8	47,6	459	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		540	33,9	22,59	127,67	867,6		64,30 Р
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	90/50	8,86	20,5	14,78	283,82	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		842	22,79	67,94	104,82	1152,27		90,00 Р
Лыготная кат								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Лыготная категория питающихся по 26 р		452	5,3	4,59	45,17	268,6		26,00 Р
Итого за день		1 834	61,99	95,12	277,66	2288,47		180,00 Р

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	210/30	16,24	19,1	40,93	401,28	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		520	28,99	33,07	114,93	889,54		64,30 Р
Обед								
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	90/30	16,48	11,48	10,78	213,5	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		800	36,7	28,16	191,8	1190,42		90,00 Р
Льготная кат								
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся по 26 р		430	5,03	4,97	66,8	356,37		26,00 Р
Итого за день		1 750	70,72	66,2	373,53	2436,33		180,30 Р

(лист 10)

Вариант: Меню чертково 7-11 лет		Неделя: 2			День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Птица отварная с соусом.	90/30	28,82	36,83	1,81	453,56	288		
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	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		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Завтрак		562	41,39	44,77	102,38	992,31		64,30 Р	
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82		
	Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268		
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171		
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	27,85	81,16	126,19	1361,94		90,00 Р	
Льготная кат									
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389		
Итого за Льготная категория питающихся по 26 р		430	7,91	14,9	67,15	448,4		26,00 Р	
Итого за день		1 762	77,15	140,83	295,72	2802,65		180,30 Р	

итоги за период	17 000	001,00	040,00	3014,39	22040,14
Среднее значение за период	66,2		84,7	301,4	2284,7

Составил _____ Администратор

Утвердил _____


