

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период
для школьников МБОУ Чертковская СОШ №1 с 12 лет и старше
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Чертковская СОШ №1



Торба Татьяна Ивановна

09.09.2024, 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 12 и старше

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

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 .	250	7,35	11,98	37,99	292,52	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)	20	9,28	11,8		144	15	
Итого за Завтрак		550	25,58	34,67	101,82	839,42		64,30 Р
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	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		900	36,49	39,24	231,47	1451,06		90,00 Р
Льготная кат								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	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 (5-11кл) по 26 р		480	6,11	3,74	74,68	388,82		26,00 Р
Итого за день		1 930	68,18	77,65	407,97	2679,3		180,30 Р

(лист 2)

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	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	
Итого за Завтрак		570	29,42	44,29	80,68	658,54		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	12,68	6,44	4,94	136,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	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		852	27,25	26,22	102,75	790,27		90,00 Р
Льготная кат								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	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 (5-11кл) по 26 р		502	4,22	5,87	38,04	242,95		26,00 Р
Итого за день		1 924	60,89	76,38	221,47	1691,76		180,30 Р

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с соусом	100/50	9,49	21,97	15,83	304,09	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	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		600	19,94	66,54	87,62	1047,92	
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Макаронник с мясом .	200	26,34	29,39	37,82	524,28	285
	Салат из белокачанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	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		820	42	41,58	140,73	1136,56	
Льготная кат							
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	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 (5-11кл) по 26 р		480	7,87	6,22	62,88	367,08	
Итого за день		1 900	69,81	114,34	291,23	2551,56	180,30 Р

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	240	7,11	7,12	21,51	178,56	101
	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
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15
Итого за Завтрак		540	29,14	32,89	95,51	810,82	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82
	Плов из курицы	100/180	28,69	34,18	48,87	622,91	291
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	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		900	44,46	55,14	169,03	1401,71	
Льготная кат							
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	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 (5-11кл) по 26 р		480	8,06	18,15	74,92	511,5	
Итого за день		1 920	81,66	106,18	339,46	2724,03	180,30 Р

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	100/50	20,6	14,36	13,47	266,88	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	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		600	39,63	28,79	126,92	945,62		
Обед								64,30 Р
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Котлеты, биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	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		900	29,67	53,81	153,58	1248,1		
Льготная кат								90,00 Р
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	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 (5-11кл) по 26 р		480	5,39	3,61	69,33	356,32		26,00 Р
Итого за день		1 980	74,69	86,21	349,83	2550,04		180,30 Р

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	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)	20	9,28	11,8		144	15	
Итого за Завтрак		550	23,63	27,42	86,74	716,7		
Обед								64,30 Р
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Жаркое по-домашнему	100/180	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	100	2,95	0,19	6,19	38,1	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		900	33,93	58,51	121,73	1175,83		
Льготная кат								90,00 Р
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	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 (5-11кл) по 26 р		480	5,19	5,85	65,12	360,32		26,00 Р
Итого за день		1 930	62,75	91,78	273,59	2252,85		180,30 Р

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	14,63	7,43	5,7	157,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	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		600	31,35	20,1	112,14	781,96		
Обед								64,30 Р
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	100	1,71	5	8,46	85,7	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		900	35,57	31	156,09	1078,41		
Льготная кат								90,00 Р
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	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 (5-11кл) по 26 р		480	8,91	6,17	73,76	418,82		26,00 Р
Итого за день		1 980	75,83	57,27	341,99	2279,19		180,30 Р

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

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 .	180/20	29,23	22,11	56	540	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		570	38,29	25,9	136,07	948,6		
Обед								64,30 Р
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100/50	9,49	21,97	15,83	304,09	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Винегрет овощной .	100	1,4	10,04	7,29	125,1	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		972	24,96	81,17	113,9	1319,27		
Льготная кат								90,00 Р
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		502	6,01	5,51	48,93	297,45		26,00 Р
Итого за день		2 044	69,26	112,58	298,9	2565,32		180,00 Р

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	250/30	18,95	22,29	47,76	468,16	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		560	31,7	36,26	121,76	956,42		
Обед								64,30 Р
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Печень, тушенная в соусе	100/30	17,85	12,44	11,67	231,3	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	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		930	40,33	31,94	229,38	1386,66		
Льготная кат								90,00 Р
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	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 (5-11кл) по 26 р		480	5,44	5,99	69,2	377,82		26,00 Р
Итого за день		1 970	77,47	74,19	420,34	2720,9		180,30 Р

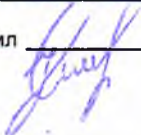
Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Птица отварная с соусом.	100/50	36,03	46,04	2,26	566,95	288	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	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		622	49,33	54,84	110,16	1145,69		
Обед								64,30 Р
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	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		900	31,09	96,7	140,36	1572		
Льготная кат								90,00 Р
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	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 (5-11кл) по 26 р		480	9,06	18,35	75,16	516,5		26,00 Р
Итого за день		2 002	89,48	169,89	325,68	3234,19		180,30 Р

Итого за период	19 580	730.02	966.47	3270.46	25249.14	
Среднее значение за период		73	96.6	327	2524.9	

Составил  Администратор

Утвердил 

