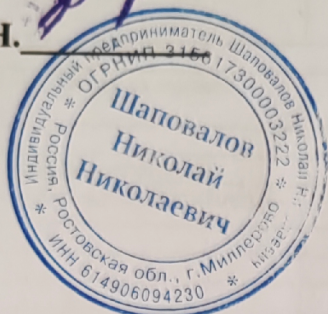


Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период с 12 лет и старше (СВО, Малоимущие и
Многодетные 5-11 кл- 84,38р) (ОВЗ 5-11 кл -281,38р)
для школьников МБОУ Чертковская СОШ №1
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Чертковская СОШ №1



01.09.

2026г.-2027г.

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне зимний период с 12 лет и тарше :
Завтрак (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р)
Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)

Рацион:

Неделя: 1

День: понедельник

Пациент:	Неделя: 1		День: понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			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	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Печенье .	60	4,5	5,88	44,64	250,2	332	
Итого за Завтрак		550	15,38	17,55	121,5	714,24		84-38
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
Итого за Обед		870	23,32	33,16	145,02	1001,98		197-00
Итого за день		1 420	38,7	50,71	266,52	1716,22		281-38

(лист 2)

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Итого за Завтрак	560	24,67	41,3	59,94	520,85		84-38
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Итого за Обед	870	19,95	21,74	142,99	859,35		197-00
Итого за день		1 430	44,62	63,04	202,93	1380,2		281-38

Рацион:		Неделя: 1				День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						223	279		
	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	407,03	171		
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09				
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
Итого за Завтрак		550	12,66	57,69	61,61	824,95		84-38	
Обед									
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102		
	Котлеты рубленные из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203		
	Салат из белокачанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
Итого за Обед		870	34,02	39,89	140,71	1082,66		197-00	
Итого за день		1 420	46,68	97,58	202,32	1907,61		281-38	

Рацион:		Неделя: 1		День: четверг		(лист 4)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101
	Какао с молоком..	220	4,26	3,41	27,68	159,9	382
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	35	1,96	0,39	16,45	80,47	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15
Итого за Завтрак		550	18,36	18,1	80,47	565,56	84-38
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82
	Гуляш.	100	10,93	29,68	2,32	319,91	260
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Обед		870	25,82	58,84	125,75	1178,26	197-00
Итого за день		1 420	44,18	76,94	206,22	1743,82	281-38

Рацион:		Неделя: 1			День: пятница			(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	110	15,1	10,53	9,88	195,71	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Итого за Завтрак	550	29,38	21,97	101,54	732,57		84-38
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Плов из курицы	280	25,22	12,53	51,03	418,13	291	
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Итого за Обед	870	33,6	23,47	138,54	915,31		197-00
Итого за день		1 420	62,98	45,44	240,08	1647,88		281-38

Рацион:		Неделя: 2			День: понедельник			(лист 6)
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 .	220			21,96	87,78	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	35	1,96	0,39	16,45	80,47	527	
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак	550	12,16	12,02	70,29	457,44		84-38
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Жаркое по-домашнему	280	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Итого за Обед	870	27,56	55,28	166,45	1283,84		197-00
Итого за день		1 420	39,72	67,3	236,74	1741,28		281-38

(лист 7)

Рацион:		Неделя: 2			День: вторник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	10,73	5,45	4,18	115,5	229		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
	Итого за Завтрак	550	22,7	15,13	88,83	598,08	84-38		
Обед	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 белокачанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
	Итого за Обед	870	30,31	26,26	128,93	896,68	197-00		
Итого за день		1 420	53,01	41,39	217,76	1494,76	281-38		

(лист 8)

Рацион:		Неделя: 2		День: среда		(лист 6)		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	200	29,23	22,11	56	540	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		550	32,87	22,81	110,67	787,73		84-38
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	16,86	60,91	89,19	1025,09		197-00
Итого за день		1 420	49,73	83,72	199,86	1812,82		281-38

Рацион:

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	250	16,92	19,9	42,64	418	204	
	Какао с молоком..	220	4,26	3,41	27,68	159,9	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		550	26,23	27,73	105,36	784,74		84-38
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	29,79	44,65	149,28	1136,98		197-00
Итого за день		1 420	56,02	72,38	254,64	1921,72		281-38

(лист 10)

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	110	15,7	13,75	2,7	195,25	288	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
		550	24,24	19,56	88,35	630,16		84-38
Итого за Завтрак								
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Капуста тушенная .	100	2,3	2,68	9,78	73,54	321	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
		870	32,66	45,81	138,22	1119,23		197-00
Итого за Обед		1 420	56,9	65,37	226,57	1749,39		281-38
Итого за день								

Итого за период	14 210	492,54	663,87	2253,64	17115,7		
Среднее значение за период		49,3	66,4	225,4	1711,6		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

