

Утверждаю

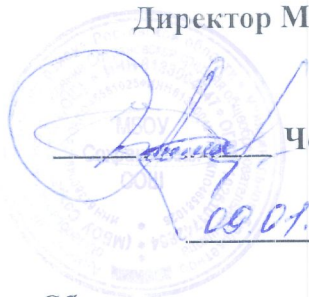
Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне- зимний период  
для школьников МБОУ Сохрановская СОШ  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Сохрановская СОШ



Чеснокова Елена Александровна

09.01.2023г. 2022-2023г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях  
Могильный М.П. Тутьян 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			
<b>Завтрак</b>	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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		445	16,75	23,11	70,57	575,63		64-30
<b>Обед</b>	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	
	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	
	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	
<b>Итого за Обед</b>		675	25,99	27,55	153,46	990,54		85-00
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		400	4,58	2,64	64,81	325,31	
<b>Итого за день</b>		1 520	47,32	53,3	288,84	1891,48		175-30

(лист 2)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		390	15,58	27,11	38,96	349,51		64-30
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	229	
	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
<b>Итого за Обед</b>		707	18,98	21,15	79,87	609,6	85-00
<b>Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,09	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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р</b>		422	2,94	4,18	30,85	187,42	26-00
<b>Итого за День</b>		1 519	37,5	52,44	149,68	1146,53	175-30



Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				День: среда				
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>			420	7,87	38,46	42,72	564,46	64-30
<b>Обед</b>								
		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
<b>Итого за Обед</b>			665	23,39	63,77	107,26	1128,54	85-00
<b>Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р</b>								
		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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р</b>			400	6,75	35,32	52,6	583,89	26-00
<b>Итого за День</b>			1 485	38,01	137,55	202,58	2276,89	175-30

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				День: четверг				
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>		Залежанка из творога	130	25,12	23,87	24,93	414,57	223
		Стушённое 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
<b>Итого за Завтрак</b>			380	35,34	33,47	114,23	905,57	64-30
<b>Обед</b>								
		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
<b>Итого за Обед</b>			655	26,63	27,76	98,77	773,31	85-00
<b>Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р</b>								
		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

(лист 3)

(лист 4)

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) 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	175-30

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 1				День: пятница				(лист 5)
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
					Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>										
	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 соленые (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			
	<b>Итого за Завтрак</b>	445	18,87	14,81	85,65	566,2	64-30			
<b>Обед</b>										
	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			
	<b>Итого за Обед</b>	675	20,93	35,01	118,44	895,98	85-00			
<b>Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р</b>										
	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			
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р</b>	400	4,06	2,55	60,96	301,91	26-00			
	<b>Итого за День</b>	1 520	43,86	52,37	265,05	1764,09	175-30			

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2				День: понедельник				(лист 6)
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
					Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>										
	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			
	<b>Итого за Завтрак</b>	445	11,38	14,23	49,33	396,05	64-30			
<b>Обед</b>										
	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
<b>Итого за Обед</b>	655	21,26	36,89	91,89	803,49	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
Щи из свежей капусты с картофелем.						
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>	400	3,91	4,16	57,93	304,79	26-00
<b>Итого за День</b>	1 500	36,55	55,28	199,15	1504,33	175-30

Рацион: Школа чертковский район	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Неделя: 2							
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак		Колбаса отварная (порциями)	55	7,04	12,21	0,83	141,35	16			
			120	5,24	6,02	28,49	191,78	171			
			25	0,35	1,5	2,07	23,2	52			
			200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377			
			30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
			452	15,08	20,65	61,53	509,53	64-30			
			Итого за Завтрак Обед		Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
						70	8,36	7,08	2,46	107,1	290
						120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
						35	0,6	1,75	2,96	30	47
200	1,1	42,28				179,37	349				
20	1,54	0,6				9,96	60,8	560			
30	4,86	2,04				25,32	139,2	527			
675	28,95	57,18				128,64	1183,83	85-00			
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		Суп картофельный с горохом				180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
						20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
			200	0,06	0,05	31,4	127,63	354			
			400	6,75	35,32	52,6	583,89	26-00			
			1 527	50,78	113,15	242,77	2277,25	175-30			
			Итого за Обед		Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
						20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
						200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
						400	6,75	35,32	52,6	583,89	26-00
						1 527	50,78	113,15	242,77	2277,25	175-30
Итого за день		Суп картофельный с горохом				180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
						20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
						200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
						400	6,75	35,32	52,6	583,89	26-00
						1 527	50,78	113,15	242,77	2277,25	175-30
			Итого за Обед		Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
						20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
						200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
						400	6,75	35,32	52,6	583,89	26-00
						1 527	50,78	113,15	242,77	2277,25	175-30

Рацион: Школа чертковский район	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Неделя: 2							
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак		Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222			
			200	2,32	0,9	14,94	79,8	379			
			30	0,04	3,63	0,07	33,05	560			
			385	17,81	17,58	61,67	490,93	14			
			Итого за Завтрак Обед		Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
						70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
						120	1,05	27,29	5,39	271,35	171
						35	0,49	3,51	2,55	43,79	67
						200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
						20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
30	4,86	2,04				25,32	139,2	527			
697	15,35	47,38				80,84	834,45	85-00			
Итого за Обед		Суп картофельный с клецками				200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
						70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
			120	1,05	27,29	5,39	271,35	171			
			35	0,49	3,51	2,55	43,79	67			
			200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377			
			20	1,54	0,6	9,96	60,8	560			
			30	4,86	2,04	25,32	139,2	527			
			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		
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>	422	4,23	3,93	38,69	226,66		26,00	
	<b>Итого за День</b>	1 504	37,39	68,89	181,2	1552,04		175-30	

Прием пищи		Неделя: 2		День: четверг				(лист 9)	
		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>		Макаронны 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	
<b>Итого за Завтрак</b>			435	19,77	23,55	74,29	604,01	64-30	
<b>Обед</b>									
		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 соленные (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	
<b>Итого за Обед</b>			675	21,44	20,87	133,52	827,36	85-00	
<b>Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р</b>									
		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	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р</b>			400	4,09	4,26	60,87	317,39	26-00	
<b>Итого за день</b>			1 510	45,3	48,68	268,68	1748,76	175-30	
<b>Рацион: Школа чертковский район</b>									
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	День: пятница			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Пищевые вещества					
				Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>		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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
<b>Итого за Завтрак</b>			447	22,21	29,47	60,61	610,78	64-30	
<b>Обед</b>									
		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	
<b>Итого за Обед</b>			665	16,38	53,33	73,63	849,26	85-00	
<b>Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р</b>									
		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									
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р									
Итого за день									
200	1	0,2	20,2	84,8	389				
400	3,78	4,53	38,8	219,15					26-00
1 512	42,37	87,33	173,04	1679,19					175-30



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 \_\_\_\_\_

