

Утверждаю



Шаповалов Н.Н.

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

Согласовано



Директор МБОУ Сохрановская СОШ

Неснокова Елена Александровна  
Е.А. Неснокова 2021-2022г

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

## Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		430	7,95	45,71	42,85	630,56		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	
	Соус сметанный №330	20	0,28	1	1,17	14,82	330	
	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	
	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>		695	29,61	64,38	129,74	1253,48	
	<b>Льготная категория</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	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</b>		400	7,79	35,27	63,48	635,63		
<b>Итого за день</b>		1 525	45,35	145,36	236,07	2519,67		

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1	День: вторник				№ рецептуры	
			Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>								
	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
		405	16,58	32,46	39,21	393,02		
<b>Итого за Завтрак</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232	
	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	
		707	21,76	27,97	99,75	756,19		
<b>Итого за Обед</b>								
<b>Льготная категори</b>								
	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	
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р</b>	422	2,94	4,18	30,85	187,42		
<b>Итого за день</b>								
		1 534	41,28	64,61	169,81	1336,63		

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>25,93</b>	<b>30,46</b>	<b>53,36</b>	<b>604,54</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	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
	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>	<b>675</b>	<b>18,42</b>	<b>21,23</b>	<b>139,27</b>	<b>843,42</b>		
<b>Льготная категория</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
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р</b>	<b>400</b>	<b>3,54</b>	<b>2,69</b>	<b>53,93</b>	<b>273,57</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 485</b>	<b>47,89</b>	<b>54,38</b>	<b>246,56</b>	<b>1721,53</b>	

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
		455	19,11	29,68	70,63	644,68	
<b>Итого за Завтрак</b>							
<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
		655	26,63	27,76	98,77	773,31	
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Льготная категори</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
		400	3,78	4,53	38,8	219,15	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</b>							
<b>Итого за день</b>		1 510	49,52	61,97	208,2	1637,14	

Муниципальное учреждение: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
		430	11,7	16,26	51,99	422,74	
	<b>Итого за Завтрак</b>		200	1,58	2,17	9,69	68,6
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268
	Котлеты ,биточки мясные.	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75
	Икра свекольная	200	1,1		42,28	179,37	349
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Хлеб ржано-пшеничный	675	25,12	34,74	134,27	973,79	
<b>Итого за Обед</b>		180	1,42	1,95	8,72	61,74	101
Льготная категори	Суп картофельный с крупой(ячневый)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб пшеничный	200	1,1		42,28	179,37	349
	Компот из смеси сухофруктов	400	4,06	2,55	60,96	301,91	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</b>		1 505	40,88	53,55	247,22	1698,44	
<b>Итого за день</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: понедельник							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
	<b>Итого за Завтрак</b>		455	12,33	20,57	41,17	416,3
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259
	Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131
	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>		665	23,02	38,62	103,75	878,21	
<b>Льготная категори</b>	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
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р</b>		400	3,91	4,16	57,93	304,79
<b>Итого за день</b>		1 520	39,26	63,35	202,85	1599,3	

Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 2	День: вторник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Вес блюда	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>								
		Запеканка рисовая с творогом	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188
		Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540
		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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
<b>Итого за Завтрак</b>			432	10,95	22,54	71,78	553,13	
<b>Обед</b>								
		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
		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>			675	27,91	57,23	117,76	1132,09	
<b>Льготная категория</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 20 р</b>			400	6,75	35,32	52,6	583,89	
<b>Итого за день</b>			1 507	45,61	115,09	242,14	2269,11	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Неделя: 2					День: среда
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		440	19,81	27,17	74,35	637,06		
<b>Обед</b>								
	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 пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	
	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>		697	19,54	26,11	103,94	754,88		
<b>Льготная категория</b>								
	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 (5-11 кл) по 20 р</b>		422	4,23	3,93	38,69	226,66		
<b>Итого за день</b>		1 559	43,58	57,21	216,98	1618,6		

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2		День: четверг			№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	<b>Итого за Завтрак</b>		410	19,91	22,94	65,29	562,23	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232	
	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>		685	22,41	24,95	150,15	933,41	
	<b>Льготная категория</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 20 р</b>		400	4,09	4,26	60,87	317,39		
<b>Итого за день</b>		1 495	46,41	52,15	276,31	1813,03		

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
<b>Итого за Завтрак</b>		452	22,25	33,09	60,67	643,83	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	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
<b>Итого за Обед</b>		680	23,36	21,19	98,84	688,5	
<b>Льготная категория</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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</b>		400	3,78	4,53	38,8	219,15	
<b>Итого за день</b>		1 532	49,39	58,81	198,31	1551,48	

