

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



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

Согласовано



Директор МБОУ Греково- Степановская СОШ

Пашенко Елена Геннадьевна

2022-2023г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могилынский М.П. Тутельян 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					
Завтрак 1-4 кл	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	61,01		
	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			
	Итого за Завтрак	430	7,95	45,71	42,85	630,56				
	Обед									
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4		102	80
		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	560			
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			
Итого за Обед		695	29,61	64,38	129,74	1253,48				
Итого за день			1 525	45,35	145,36	236,07	2519,67		161,01	

(лист 2)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4 кл	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210	61,01	
	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		
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338		
	Итого за Завтрак	505	18,08	32,96	60,21	489,02			
	Обед								

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	
Итого за Обед	707	21,76	27,97	99,75	756,19		80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р							
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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	422	2,94	4,18	30,85	187,42		20
Итого за день	1 634	42,78	65,11	190,81	1432,63		161,01

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл			150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223	
		Запеканка из творога со сметаной.	200	0,07	0,02	15	60	376	
		Чай с сахаром.	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
		Масло сливочное (порциями)	410	25,93	30,46	53,36	604,54		
Итого за Завтрак								61,01	
Обед									
		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	
Итого за Обед			675	18,42	21,23	139,27	843,42	80	
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р									
		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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р			400	3,54	2,69	53,93	273,57	20	
Итого за день			1 485	47,89	54,38	246,56	1721,53	161,01	
Рацион: Школа чертковский район			Неделя: 1					День: среда	
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл			200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
		Каша жидкая молочная из манной крупы.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
		Какао с молоком..	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
		Масло сливочное (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
		Сыр твердый (порциями)	455	19,11	29,68	70,63	644,68		
Итого за Завтрак								61,01	
Обед									
		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	
Рацион: Школа чертковский район			Неделя: 1					День: четверг	
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл			200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
		Каша жидкая молочная из манной крупы.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
		Какао с молоком..	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
		Масло сливочное (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
		Сыр твердый (порциями)	455	19,11	29,68	70,63	644,68		
Итого за Завтрак								61,01	
Обед									
		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	

Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
		655	26,63	27,76	98,77	773,31	80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	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
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		400	3,78	4,53	38,8	219,15	20
Итого за день		1 510	49,52	61,97	208,2	1637,14	161,01

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 1				День: пятница		№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4 кл	Рыба, тушенная в томате с овощами	6,83	3,47	2,66	73,5	229		
	Картофель отварной с маслом сливочным	2,4	4,62	19,26	131,94	125		
	Чай с сахаром.	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Пряники	2,95	2,35	37,5	183	332		
	Итого за Завтрак	14,65	18,61	89,49	605,74	61,01		
	Обед							
		Суп картофельный с крупой(яичный)	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
		Котлеты, биточки мясные.	8,79	20,08	10,56	259,05	268	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	6,77	7,19	33,17	227,96	171		
	Икра свекольная	0,48	2,66	3,29	38,81	75		
	Компот из смеси сухофруктов	1,1	42,28	179,37	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
Итого за Обед		25,12	34,74	134,27	973,79	80		
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р								
	Суп картофельный с крупой(яичный)	1,42	1,95	8,72	61,74	101		
	Хлеб пшеничный	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Компот из смеси сухофруктов	1,1	42,28	179,37	179,37	349		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		4,06	2,55	60,96	301,91	20		
Итого за день		43,83	55,9	284,72	1881,44	161,01		
Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2				День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл	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	
	Итого за Завтрак		455	12,33	20,57	41,17	416,3	61,01
Обед								

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
Итого за Обед	665	23,02	38,62	103,75	878,21	80
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р						
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
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	400	3,91	4,16	57,93	304,79	20
Итого за день	1 520	39,26	63,35	202,85	1599,3	161,01

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2				День: вторник				(лист 7)
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл										
	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			
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338			
	Итого за Завтрак	532	11,21	22,71	83,19	605,13	61,01			
Обед										
	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102			
	Птица тушеная 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			
	Итого за Обед	675	27,91	57,23	117,76	1132,09	80			
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р										
	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			
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	400	6,75	35,32	52,6	583,89	20			
	Итого за день	1 607	45,87	115,26	253,55	2321,11	161,01			
Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2				День: среда				(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак 1-4 кл										
	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			
	Итого за Завтрак	440	19,81	27,17	74,35	637,06	61,01			
Обед										
	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			

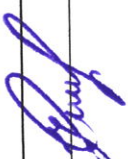
Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед	697	19,54	26,11	103,94	754,88		80
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р							
Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	422	4,23	3,93	38,69	226,66		20
Итого за день	1 559	43,58	57,21	216,98	1618,6		161,01

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2			День: четверг			(лист 9)
Завтрак 1-4 кл								
	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	
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
Итого за Завтрак		460	22,86	25,29	102,79	745,23	61,01	
Обед								
	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	
Итого за Обед		685	22,41	24,95	150,15	933,41	80	
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р								
	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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		400	4,09	4,26	60,87	317,39	20	
Итого за день		1 545	49,36	54,5	313,81	1996,03	161,01	
Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2			День: пятница			(лист 10)
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак 1-4 кл				Белки	Жиры	Углеводы		
	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	
Итого за Завтрак		452	22,25	33,09	60,67	643,83	61,01	
Обед								
	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
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед	680	23,36	21,19	98,84	688,5	80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р						
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
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	400	3,78	4,53	38,8	219,15	20
Итого за день	1 532	49,39	58,81	198,31	1551,48	161,01

Итого за период	15 472	456,83	731,85	2351,86	18278,93	
Среднее значение за период		45,7	73,2	235,2	1827,9	

Составил _____ Администратор



Утвердил _____

