

Утверждаю



Шаповалов Н.Н.

Шаповалов
Николаевич

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период
для школьников МБОУ Семено – Камышенская ООШ
Чертковский район

Согласовано



Директор МБОУ Семено – Камышенская ООШ

Савченко Николай Иванович

2021-2022г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях М.П. Тутельян 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			
Завтрак	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	
		430	7,95	45,71	42,85	630,56		
Итого за Завтрак								
Обед	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	
			695	29,61	64,38	129,74	1253,48	
	Итого за Обед							
Льготная категория	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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		400	7,79	35,27	63,48	635,63		
Итого за день		1 525	45,35	145,36	236,07	2519,67		

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 1		День: вторник		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Белки			Жиры
Завтрак	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	
Итого за Завтрак		405	16,58	32,46	39,21	393,02		
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	
	Льготная категория	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 (5-11кл) по 20 р		422	2,94	4,18	30,85	187,42		
Итого за день		1 534	41,28	64,61	169,81	1336,63		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: 1							
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	410	25,93	30,46	53,36	604,54	
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
	Итого за Обед	675	18,42	21,23	139,27	843,42	
Льготная категория	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 (5-11кл) по 20 р	400	3,54	2,69	53,93	273,57	
	Итого за день	1 485	47,89	54,38	246,56	1721,53	

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 1		День: четверг			№ рецептуры	
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки	Жиры				Углеводы			
Завтрак		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
Итого за Завтрак			455	19,11	29,68	70,63	644,68	
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
		Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
		Итого за Обед	655	26,63	27,76	98,77	773,31	
Льготная категори		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	
Итого за день			1 510	49,52	61,97	208,2	1637,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная 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	
	Итого за Завтрак		430	11,7	16,26	51,99	422,74	
Обед	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	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	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	
	Итого за Обед		675	25,12	34,74	134,27	973,79	
	Льготная категория	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		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		400	4,06	2,55	60,96	301,91		
Итого за день		1 505	40,88	53,55	247,22	1698,44		

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Школа чертковский район
 Неделя: 2
 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	
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	
Льготная категория	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 (5-11 кл) по 20 р	400	3,91	4,16	57,93	304,79	
Итого за день		1 520	39,26	63,35	202,85	1599,3	

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак		432	10,95	22,54	71,78	553,13
Обед	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
Итого за Обед		675	27,91	57,23	117,76	1132,09	
Льготная категория	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 (5-11кл) по 20 р		400	6,75	35,32	52,6	583,89	
Итого за день		1 507	45,61	115,09	242,14	2269,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Итого за Завтрак	440	19,81	27,17	74,35	637,06	
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	
Льготная категория	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 (5-11 кл) по 20 р	422	4,23	3,93	38,69	226,66		
Итого за день		1 559	43,58	57,21	216,98	1618,6	

Неделя: 2

День: среда

Район: Школа чертковский район

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2				День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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	
	Итого за Завтрак		410	19,91	22,94	65,29	562,23	
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 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	
Итого за Обед		685	22,41	24,95	150,15	933,41		
Льготная категори	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		
Итого за день		1 495	46,41	52,15	276,31	1813,03		

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2		День: пятница		№ рецептуры		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48 ^г	1,06	264,57	288	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	
	Чай с сахаром и лимон.	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	
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	
	Льготная категори	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		
Итого за день		1 532	49,39	58,81	198,31	1551,48		

Итого за период	15.172	449.17	726.48	2244.45	17764.93
Среднее значение за период		44.9	72.6	224.4	1776.5

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

