

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



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

Согласовано

Директор МБОУ Семено – Камышенская ООШ

И.О. директор

Савченко Николай Иванович



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный 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	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	
Итого за Завтрак		445	16,75	23,11	70,57	575,63		61-01
Обед	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	
Итого за Обед		675	25,99	27,55	153,46	990,54		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		400	4,58	2,64	64,81	325,31		26-00
	Итого за День	1 520	47,32	53,3	288,84	1891,48		172-01

(лист 2)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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	
Итого за Завтрак		390	15,58	27,11	38,96	349,51		61-01
Обед	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
Итого за Обед	707	18,98	21,15	79,87	609,6	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 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 (5-11кл) по 26 р	422	2,94	4,18	30,85	187,42	26-00
Итого за день	1 519	37,5	52,44	149,68	1146,53	172-01

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 1		День: среда		№ рецептуры	
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
					Белки		Жиры
Завтрак							
	Тeftели 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
	Итого за Завтрак	420	7,87	38,46	42,72	564,46	61-01
Обед							
	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
	Итого за Обед	665	23,39	63,77	107,26	1128,54	85-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 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 26 р	400	6,75	35,32	52,6	583,89	26-00
	Итого за день	1 485	38,01	137,55	202,58	2276,89	172-01

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 1		День: четверг		№ рецептуры	
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
					Белки		Жиры
Завтрак							
	Запеканка из творога	130	25,12	23,87	24,93	414,57	223
	Сгущенное 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
	Итого за Завтрак	380	35,34	33,47	114,23	905,57	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
	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	85-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 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

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	21,26	36,89	91,89	803,49	85-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 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 (5-11 кл) по 26 р	400	3,91	4,16	57,93	304,79	26-00
Итого за день	1 500	36,55	55,28	199,15	1504,33	172-01

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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 соленные (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	
	Итого за Завтрак	445	18,87	14,81	85,65	566,2	61-01	
	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
		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	
Итого за Обед		675	20,93	35,01	118,44	895,98	85-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р								
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 (5-11кл) по 26 р	400	4,06	2,55	60,96	301,91	26-00		
Итого за день	1 520	43,86	52,37	265,05	1764,09	172-01		

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 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
	Итого за Завтрак	445	11,38	14,23	49,33	396,05	61-01
Обед	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).	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131
	Итого за Обед	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354

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	172,01

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Колбаса отварная (порциями) Каша рассыпчатая пшеничная с маслом Салат из свежеты отварной с растительным маслом. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный	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	61-01				
		Обед	Суп картофельный с горохом Птица тушеная в соусе сметанном/ Каша рассыпчатая гречневая с маслом Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний) Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	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				
Итого за Обед	Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р			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	172-01				
		Рацион: Школа чертковский район	Прием пищи	Неделя: 2					День: среда		
				Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями)	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222
						200			19,96	79,8	379
						30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
						5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
385	17,81					17,58	61,67	490,93	61-01		
Обед	Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Винегрет овощной Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный					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 (5-11 кл) 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
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р	422	4,23	3,93	38,69	226,66	26-00
Итого за день	1 504	37,39	68,89	181,2	1552,04	172-01	

Рацион: Школа чертковский район		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	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			
Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01		61-01		
Обед										
	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			
Итого за Обед		675	21,44	20,87	133,52	827,36		85-00		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 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 (5-11кл) по 26 р		400	4,09	4,26	60,87	317,39		26-00		
Итого за день		1 510	45,3	48,68	268,68	1748,76		172-01		
Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2						День: пятница		(лист 10)
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак										
	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			
Итого за Завтрак		447	22,21	29,47	60,61	610,78		61-01		
Обед										
	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 свежлы 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		665	16,38	53,33	73,63	849,26		85-00		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 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 .												
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р		200	1	0,2	20,2	84,8	389					
		400	3,78	4,53	38,8	219,15						26-00
Итого за день		1 512	42,37	87,33	173,04	1679,19						172-01

