

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период с 7-11 лет
для школьников МБОУ Кутейниковская ООШ
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Кутейниковская ООШ



Видюков Сергей Александрович

2022-2023г

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях
Могильный М.П. Тутьельян 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 рубленные 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	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	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		400	4,58	2,64	64,81	325,31	
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	Цена
			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 (5-11 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	
	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	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

(лист 3)

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 1			День: среда		
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
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
Итого за Обед		665	23,39	63,77	107,26	1128,54	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) 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 (5-11кл) 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

(лист 4)

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 (5-11кл) 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 .	200	1	0,2	20,2	84,8	389

...ого 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

(лист 5)

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 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
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
Итого за день		1 520	43,86	52,37	265,05	1764,09	172-01

(лист 6)

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). (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	
Итого за Обед		655	21,26	36,89	91,89	803,49		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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) 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

(лист 7)

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)	55	7,04	12,21	0,83	141,35	16
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52
	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
Итого за Завтрак		452	15,08	20,65	61,53	509,53	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
	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	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
	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 26 р		400	6,75	35,32	52,6	583,89	26-00
Итого за день		1 527	50,78	113,15	242,77	2277,25	172-01

(лист 8)

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222
	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		385	17,81	17,58	61,67	490,93	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 ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	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	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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) 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

(лист 9)

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2			День: четверг		
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
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 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	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
Итого за день		1 510	45,3	48,68	268,68	1748,76	172-01

(лист 10)

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2			День: пятница		
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
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 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		665	16,38	53,33	73,63	849,26
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
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р						

Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	400	3,78	4,53	38,8	219,15		26-00
Итого за день	1.512	42,37	87,33	173,04	1679,19		172-01

ит	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 

