

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период **С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**
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
Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 12 лет и старше

Рацион:		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 .	250	7,35	11,98	37,99	292,52	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
	Итого за Завтрак		550	29,38	37,75	111,99	924,78	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед		900	36,49	39,24	231,47	1451,06	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		480	6,11	3,74	74,68	388,82	
Итого за день		1 930	71,98	80,73	418,14	2764,66		175-30

(лист 2)

Рацион:		Неделя: 1			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210	
	Горошек овощной (консервированный).	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Итого за Завтрак		580	31,04	45,72	78,74	669,94	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	100	1,9	8,9	7,7	119	57	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		922	26,22	33,63	109,31	877,77		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	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		502	4,22	5,87	38,04	242,95	
Итого за день		2 004	61,48	85,22	226,09	1790,66		175-30

Рацион:		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Завтрак		570	18,04	62,14	84,46	987,1	64-30
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102
	Макаронник с мясом .	200	26,34	29,39	37,82	524,28	285
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	100	2,3	2,68	9,78	73,54	321
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		820	44,65	83,9	143,32	1551,5	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р							
	Суп картофельный с горохом .	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	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		480	9,53	49,11	61,96	768,08	26-00
Итого за день		1 870	72,22	195,15	289,74	3306,68	175-30

(лист 4)

Рацион:		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Залпеканка из творога	240	46,37	44,06	46,03	765,36	223
	Сгущенное молоко	40	15,8	17,4	108,8	640	579
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Завтрак		550	70,97	65,08	223,49	1761,96	64-30
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82
	Плов из курицы	200	20,49	24,41	34,91	444,93	291
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		820	33,24	33,5	127,3	990,38	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р							
	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		480	5,04	6,28	47,15	278,15	26-00
Итого за день		1 850	109,25	104,86	397,94	3030,49	175-30

Рацион:		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560
Итого за Завтрак		610	26,08	20,62	157,75	933,67	64-30
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Котлеты, биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Итого за Обед		900	29,67	53,81	153,58	1248,1
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		480	5,39	3,61	69,33	356,32
Итого за день		1 990	61,14	78,04	380,66	2538,09	175-30

Рацион:		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15
	Итого за Завтрак		550	23,63	27,42	86,75	716,7
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Жаркое по-домашнему	200	14,54	35,5	19,67	459,68	259
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед		820	28,12	44,31	113,86	991,96	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		480	5,19	5,85	65,12	360,32	26-00
Итого за день		1 850	56,94	77,58	265,73	2068,98	175-30

Рацион:		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560
Итого за Завтрак		642	22,23	21,21	89,92	669,06	64-30
Обед	Суп картофельный с горохом .	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102
	Птица тушенная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	100	1,71	5	8,46	85,7	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед		900	40,86	77,69	168,32	1586,06	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	Суп картофельный с горохом .	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	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		480	9,53	49,11	61,96	768,08
Итого за день		2 022	72,62	148,01	320,2	3023,2	175-30

(лист 8)

Рацион:		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.	250/20	27,81	23,49	48,06	516,38	222
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Итого за Завтрак		550	36,69	34,36	116,85	939,08
Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171
	Винегрет овощной .	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед		922	21,8	73,85	108,62	1217,91	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	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		502	6,01	5,51	48,93	297,45	26-00
Итого за день		1 974	64,5	113,72	274,4	2454,44	175-30

Рацион:		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		530	29,67	33,87	116,64	906,26	64-30
Обед							
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед		900	29,92	29,47	202,95	1216,56	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р							
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		480	5,44	5,99	69,2	377,82	26-00
Итого за день		1 910	65,03	69,33	388,79	2500,64	175-30

(лист 10)

Рацион:		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица отварная с соусом.	100	24,02	30,69	1,51	377,96	288
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		552	31,69	44,32	80,76	867,6	64-30
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед		900	27,07	84,63	112,35	1333,65	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р							
	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р		480	5,04	6,28	47,15	278,15	26-00
Итого за день		1 932	63,8	135,23	240,26	2479,4	175-30

Итого за период	19 332	698,96	1087,87	3201,95	25957,24		
Среднее значение за период		69,9	108,8	320,2	2595,7		

Составил *[Signature]* Администратор

Утвердил *[Signature]*

