

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне- зимний период  
для школьников МБОУ Павловская ООШ  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Павловская ООШ



Дронова Вера Владимировна

2022-2023г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях  
Могиловый 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								
		445	16,75	23,11	70,57	575,63		64-30							
<b>Итого за Завтрак</b>															
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 соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70								
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,6	42,28	179,37	349								
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560								
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	4,86	2,04	25,32	139,2	527								
		675	25,99	27,55	153,46	990,54		85-00							
	<b>Итого за Обед</b>														
Льготная категория питающихся (5-11 кл) 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	0,6	42,28	179,37	349								
		400	4,58	2,64	64,81	325,31		26-00							
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р		1 520	47,32	53,3	288,84	1891,48		175-30							
	<b>Итого за День</b>														
<b>Неделя: 1</b>															
<b>День: вторник</b>															
Рацион: Школа чертковский район	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				2,32	0,9	19,96	79,8	379	
					Хлеб пшеничный	30				0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63		0,07	33,05	14								
	390	15,58	27,11		38,96	349,51		64-30							
<b>Итого за Завтрак</b>															
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88								
	Рыба, тушеная 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								
	Ликра кабаховая.. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57								

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тертые 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	64-30

Итого за Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Соуски 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

Итого за Обед	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 Лыготная 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	175-30

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
	Слушанное молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579
	Кофейный напиток	200	2,32	0,9	14,94	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

Итого за 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

Лыготная категория питающихся (5-11 кл) по 26 р

Итого за Обед	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 Обед		400	4,28	4,51	37,54	179,15



Район: Школа чертовковский район

Неделя: 2

День: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Колбаса отварная (подливками)	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	64-30

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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 Лыготная 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	175-30

Неделя: 2

День: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222
Кофейный напиток	200	2,32	0,9	14,94	79,8	379
Хлеб пшеничный	30	0,04	3,63	0,07	33,05	560
Масло сливочное (подливками)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Итого за Завтрак	385	17,81	17,58	61,67	490,93	64-30

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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 речневая 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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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 речневая 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

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: четверг

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Макаронные 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 (подслащено)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01	64-30

Обед	Рассолыжник 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	0,6	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

Итого за Обед

Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 26 р	Рассолыжник 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	0,6	42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 26 р		400	4,09	4,26	60,87	317,39	26-00

Итого за День

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Рацион: Школа чертковский район

Прем 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 (подслащено)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак		447	22,21	29,47	60,61	610,78	64-30

Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Сооски 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

Итого за Обед	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

Итого за Обед

Льготная категория питающихся (5-1 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

