

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  
2021-2022г

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 1-4 кл	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		430	7,95	45,71	42,85	630,56		65,54
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	
<b>Итого за Обед</b>		695	29,61	64,38	129,74	1253,48		80
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</b>		400	7,79	35,27	63,48	635,63		20
<b>Итого за день</b>		1 525	45,35	145,36	236,07	2519,67		165,54

Рацион: Школа чертковский район

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: вторник		№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 кл</b>								
	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						
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	19,96	79,8	379	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	91,2	560	
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	66,1	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		505	18,08	32,96	60,21	489,02	338	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	65,54
	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	
<b>Итого за Обед</b>		707	21,76	27,97	99,75	756,19	527	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	80
	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	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</b>		422	2,94	4,18	30,85	187,42	377	
<b>Итого за день</b>								
		1 634	42,78	65,11	190,81	1432,63		20
								165,54

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		410	25,93	30,46	53,36	604,54		
Обед								65,54
	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	
	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	
<b>Итого за Обед</b>		30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		675	18,42	21,23	139,27	843,42		80
	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	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</b>		400	3,54	2,69	53,93	273,57		
<b>Итого за день</b>		1 485	47,89	54,38	246,56	1721,53		20
								165,54

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		455	19,11	29,68	70,63	644,68		65,54
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	
<b>Итого за Обед</b>		655	26,63	27,76	98,77	773,31		80
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 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	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</b>		400	3,78	4,53	38,8	219,15		20
<b>Итого за день</b>		1 510	49,52	61,97	208,2	1637,14		165,54









Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл	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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>19,81</b>	<b>27,17</b>	<b>74,35</b>	<b>637,06</b>		
Обед								65,54
	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		
<b>Итого за Обед</b>		<b>697</b>	<b>19,54</b>	<b>26,11</b>	<b>103,94</b>	<b>754,88</b>		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р								80
	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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
		422	4,23	3,93	38,69	226,66		
<b>Итого за день</b>		<b>1 559</b>	<b>43,58</b>	<b>57,21</b>	<b>216,98</b>	<b>1618,6</b>		20
								165,54





Итого за период	15 472	456,83	731,85	2351,86	18278,93		
Среднее значение за период		45,7	73,2	235,2	1827,9		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор



Утвердил \_\_\_\_\_

