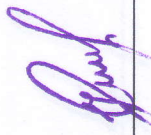


Утверждаю



Шаповалов Н.Н.

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

Согласовано



Директор МБОУ Кутейниковская ООШ
В. Вилков
Сергей Александрович
2022-2023г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях МБОУ Кутейниковская ООШ. Тутьельян В.А. Ред. 2011г

Меню приготовляемых 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	
	Итого за Завтрак		430	7,95	45,71	42,85	630,56	
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	
	Итого за Обед		695	29,61	129,74	1253,48		80
	Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
Хлеб пшеничный		200	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 20 р			400	7,79	35,27	63,48	635,63	
Итого за день		1 525	45,35	145,36	236,07	2519,67		161,01
(лист 2)								
Неделя: 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл	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			19,96	79,8	379	
	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	
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338	
Итого за Завтрак		505	18,08	32,96	60,21	489,02		61,01
Обед								

Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
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
Итого за Обед	707	21,76	27,97	99,75	756,19	80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
Щи из свежей капусты с картофелем.						
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 20 р	422	2,94	4,18	30,85	187,42	20
Итого за день	1 634	42,78	65,11	190,81	1432,63	161,01

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
Итого за Завтрак						604,54	
Обед							61,01
	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 соленные (опуец). (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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед						843,42	80
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 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
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р						273,57	20
Итого за день						1721,53	161,01

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
Итого за Завтрак						644,68	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

Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
		655	26,63	27,76	98,77	773,31	80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) 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
		200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Сок фруктовый или ягодный	400	3,78	4,53	38,8	219,15	20
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		1 510	49,52	61,97	208,2	1637,14	161,01
Итого за день							

Наименование	Единица измерения	Количество	Цена		Сумма	Средняя стоимость	Итого
			за единицу	за количество			
Хлеб ржано-пшеничный	шт	30	0,162	0,07	4,86	0,162	30
Хлеб пшеничный	шт	20	0,077	0,03	1,54	0,077	20
Сок фруктовый или ягодный	шт	400	0,00945	0,011325	3,78	0,00945	400
Борщ с капустой и картофелем..	шт	180	0,006888888888888889	0,020666666666666666	1,24	0,006888888888888889	180
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		1 510	0,033788888888888888	0,041325	49,52	0,033788888888888888	1 510
Итого за день							

Рацион: Школа чертковский район	Неделя: 1				День: пятница			(лист 5)	
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл									
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229		
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125		
	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		
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332		
	Итого за Завтрак	480	14,65	18,61	89,49	605,74		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		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171		
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	349	560		
	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	25,12	34,74	134,27	973,79		80	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 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	560		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	400	4,06	2,55	60,96	301,91		20	
	Итого за день	1 555	43,83	55,9	284,72	1881,44		161,01	

Рацион: Школа чертковский район	Неделя: 2				День: понедельник			(лист 6)	
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл									
	Суп молочный с крупой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	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		
	Итого за Завтрак	455	12,33	20,57	41,17	416,3		61,01	
Обед									

Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259
Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,6	42,28	179,37	349
Хлеб пшеничный	20	1,54	2,04	9,96	60,8	560
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	38,62	25,32	139,2	527
Итого за Обед	665	23,02	73,22	103,75	878,21	80
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
Щи из свежей капусты с картофелем.						
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	4,16	42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	400	3,91	8,32	57,93	304,79	20
Итого за день	1 520	39,26	85,10	202,85	1599,3	161,01

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2			День: вторник			(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4 кл	Запеканка рисовая с творогом	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188		
	Сметана	20	0,52	3		32,4	540		
	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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Фрукты или ягоды свежие. (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338		
	Итого за Завтрак		532	11,21	22,71	83,19	605,13		
	Обед							61,01	
	Итого за Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
		Птица тушенная 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		
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			675	27,91	57,23	117,76	1132,09	80	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р									
Итого за 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		
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354		
		400	6,75	35,32	52,6	583,89			
	Итого за день		1 607	45,87	115,26	253,55	2321,11	20	
Итого за день							161,01		
Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2			День: среда			(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4 кл	Макаронны 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		
		440	19,81	27,17	74,35	637,06			
	Итого за Завтрак							61,01	
	Обед								
	Итого за 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 пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
Итого за Обед			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	19,54	26,11	103,94	754,88	80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 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 20 р	422	4,23	3,93	38,69	226,66	20
Итого за день	1 559	43,58	57,21	216,98	1618,6	161,01

Наименование	Единица измерения	Бюджет		Факт		Отклонение
		Средств	Услуг	Средств	Услуг	
Итого за завтрак	1 559	43,58	57,21	216,98	1618,6	161,01
Итого за обед	697	19,54	26,11	103,94	754,88	80
Итого за ужин	1 559	43,58	57,21	216,98	1618,6	161,01
Итого за день	4 715	126,70	140,53	537,90	4 032,12	402,02

Рацион: Школа чертковский район

(лист 9)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи

Завтрак 1-4 кл

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

№ рецептуры

Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222
Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
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
Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
Итого за Завтрак	460	22,86	25,29	102,79	745,23	61,01

Обед

Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
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
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	685	22,41	24,95	150,15	933,41	80

Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 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 (5-11 кл) по 20 р	400	4,09	4,26	60,87	317,39	20
Итого за день	1 545	49,36	54,5	313,81	1996,03	161,01

Рацион: Школа чертковский район

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи

Завтрак 1-4 кл

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

№ рецептуры

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак	452	22,25	33,09	60,67	643,83	61,01

Обед

Борщ с капустой и картофелем.	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261
Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203

Салат из свежеты 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	680	23,36	21,19	98,84	688,5	80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) 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
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	400	3,78	4,53	38,8	219,15	20
Итого за день	1 532	49,39	58,81	198,31	1551,48	161,01

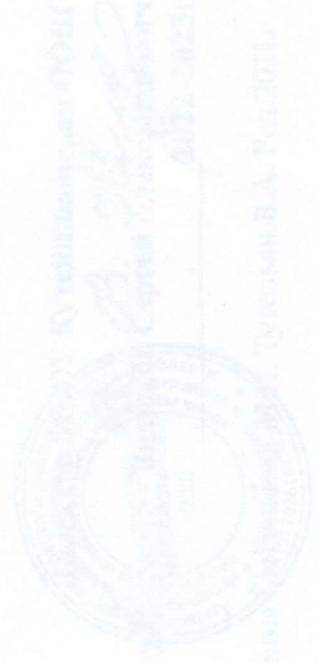
Итого за период	15 472	456,83	731,85	2351,86	18278,93
Среднее значение за период		45,7	73,2	235,2	1827,9

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



ДЕСЯТИДЕВЯТЬ М. ЛЮБИ, СТАДИОНА МЫХ В ТОВА
 на основе реферат периода
 для реализации МБУ Курьяновская ООИ
 Черты-юй район



Сформировано на основании документа, указанного в документе № 1 от 10.01.2011