

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне- зимний период с 12 лет и старше  
для школьников МБОУ Кутейниковская ООШ  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Кутейниковская ООШ



Видюков Сергей Александрович

2022-2023г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях  
Могильный М.П. Тутьельян В.А. Ред.2011г

валов.Н.Н.

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

он:

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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		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 рубленые 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	
<b>Итого за Обед</b>		900	36,49	39,24	231,47	1451,06		85-00
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	
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		480	6,11	3,74	74,68	388,82	
<b>Итого за день</b>		1 930	71,98	80,73	418,14	2764,66		172-01

(лист 2)

Рацион:		Неделя: 1		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Итого за Обед</b>		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	
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		502	4,22	5,87	38,04	242,95	
<b>Итого за день</b>		2 004	61,48	85,22	226,09	1790,66		172-01

Рацион:		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		570	18,04	62,14	84,46	987,1	61-01
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		820	44,65	83,9	143,32	1551,5	85-00
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>							
	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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		480	9,53	49,11	61,96	768,08	26-00
<b>Итого за день</b>		1 870	72,22	195,15	289,74	3306,68	172-01

Рацион:		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка 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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	70,97	65,08	223,49	1761,96	61-01
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		820	33,24	33,5	127,3	990,38	85-00
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>							
	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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		480	5,04	6,28	47,15	278,15	26-00
<b>Итого за день</b>		1 850	109,25	104,86	397,94	3030,49	172-01

он:

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		610	26,08	20,62	157,75	933,67		61-01
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за Обед</b>		900	29,67	53,81	153,58	1248,1		85-00
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>								
	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	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		480	5,39	3,61	69,33	356,32		26-00
<b>Итого за день</b>		1 990	61,14	78,04	380,66	2538,09		172-01

<b>Рацион:</b>								
<b>Неделя: 2</b>								
<b>День: понедельник</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	23,63	27,42	86,75	716,7		61-01
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за Обед</b>		820	28,12	44,31	113,86	991,96		85-00
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>								
	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	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		480	5,19	5,85	65,12	360,32		26-00
<b>Итого за день</b>		1 850	56,94	77,58	265,73	2068,98		172-01

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
	<b>Итого за Завтрак</b>		642	22,23	21,21	89,92	669,06
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
	<b>Итого за Обед</b>		900	40,86	77,69	168,32	1586,06
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
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		480	9,53	49,11	61,96	768,08
<b>Итого за день</b>		2 022	72,62	148,01	320,2	3023,2	172-01

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
	<b>Итого за Завтрак</b>		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
	<b>Итого за Обед</b>		922	21,8	73,85	108,62	1217,91
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
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		502	6,01	5,51	48,93	297,45
<b>Итого за день</b>		1 974	64,5	113,72	274,4	2454,44	172-01

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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		530	29,67	33,87	116,64	906,26	
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	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>		900	29,92	29,47	202,95	1216,56	
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	
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		480	5,44	5,99	69,2	377,82	
<b>Итого за день</b>		1 910	65,03	69,33	388,79	2500,64		172-01

(лист 10)

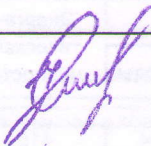
Неделя: 2

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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		552	31,69	44,32	80,76	867,6	
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	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>		900	27,07	84,63	112,35	1333,65	
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	
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		480	5,04	6,28	47,15	278,15	
<b>Итого за день</b>		1 932	63,8	135,23	240,26	2479,4		172-01

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 \_\_\_\_\_ Администратор 2



Утвердил \_\_\_\_\_

