

Утверждаю

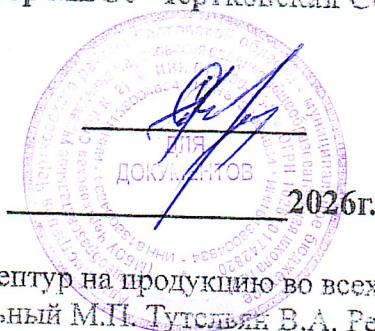
Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенне-летний период с 12 лет и старше (СВО, Малоимущие и
Многодетные 5-11 кл- 84,38р) (ОВЗ 5-11 кл -281,38р)
для школьников МБОУ Чертковская СОШ № 2
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Чертковская СОШ № 2



Сборник рецептур 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 тарше :
Завтрак (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р)
Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)

Рацион:		Неделя: 1		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Печенье .	60	4,5	5,88	44,64	250,2	332	
Итого за Завтрак		550	15,38	17,55	121,5	714,24		84,38 Р
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	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	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	22,31	27,15	201,76	1159,18		197,00 Р
Итого за день		1 420	37,69	44,7	323,26	1873,42		итог:281,38

Рацион:		Неделя: 1		День: вторник		(лист 2)		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Завтрак		550	24	41,2	55,28	497,67		84,38 Р
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	
	Овощи соленные (огурец).	100	0,4		65	250	70	
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	19,95	21,74	142,99	859,35		197,00 Р
Итого за день		1420	43,95	62,94	198,27	1357,02		итог:281,38

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		550	12,66	57,69	61,61	824,95		84,38 Р
Обед	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Салат из белокачанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	34,02	39,89	140,71	1082,66		197,00 Р
Итого за день		1420	46,68	97,58	202,32	1907,61		итог:281,38

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101	
	Какао с молоком..	220	4,26	3,41	27,68	159,9	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	35	1,96	0,39	16,45	80,47	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		550	20,68	21,05	80,47	601,56		84,38 Р
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	30,09	46,54	125,99	1083,35		197,00 Р
Итого за день		1420	50,77	67,59	206,46	1684,91		итог:281,38

(лист 5)

Рацион:		Неделя: 1			День: пятница			(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	110	15,1	10,53	9,88	195,71	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Итого за Завтрак	550	29,38	21,97	101,54	732,57		84,38 Р
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Плов из курицы	280	28,69	34,18	48,87	622,91	291	
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Итого за Обед	870	37,07	45,12	136,38	1120,09		197,00 Р
Итого за день		1420	66,45	67,09	237,92	1852,66		итог:281,38

(лист 6)

Рацион:		Неделя: 2			День: понедельник			(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120	
	Кофейный напиток .	220			21,96	87,78	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	35	1,96	0,39	16,45	80,47	527	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак	550	14,48	14,97	70,29	493,44		84,38 Р
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Жаркое по-домашнему	280	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Итого за Обед	870	27,56	55,28	166,45	1283,84		197,00 Р
Итого за день		1420	42,04	70,25	236,74	1777,28		итог:281,38

(лист 7)

Рацион:		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углерод ы		
Завтрак							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	10,73	5,45	4,18	115,5	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак		550	22,7	15,13	88,83	598,08	84,38 Р
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Птица тушенная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203
	Салат из белокочанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Обед		870	30,31	26,26	128,93	896,68	197,00 Р
Итого за день		1420	53,01	41,39	217,76	1494,76	итог:281,38
(лист 8)							

(лист 8)

Рацион:		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	29,23	22,11	56	540	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		550	32,87	22,81	110,67	787,73		84,38 Р
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	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	16,86	60,91	89,19	1025,09		197,00 Р
Итого за день		1420	49,73	83,72	199,86	1812,82		итог:281,38

(лист 9)

рацион:

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204	
	Какао с молоком..	220	4,26	3,41	27,68	159,9	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		550	26,23	27,73	105,36	784,74		84,38 Р
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 соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	25,06	26,48	177,98	1060,93		197,00 Р
Итого за день		1420	51,29	54,21	283,34	1845,67		итог:281,38

(лист 10)

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	110	26,42	33,76	1,66	415,76	288	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		550	34,96	39,57	87,31	850,67		84,38 Р
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	34,82	63,55	159,26	1360,74		197,00 Р
Итого за день		1420	69,78	63,02	246,57	2211,41		итог:281,38

Итого за период	14200	511,39	769,3	2352,25	17817,56		
Среднее значение за период		51,14	65,31	235,25	1781,76		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

