

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на весенний период с 12 лет и старше  
для школьников МБОУ Тихо- Журавская ООШ  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Тихо- Журавская ООШ



Позднякова Наталья Михайловна

2023-2024г

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

**Меню приготавливаемых блюд на весенний период с 12 лет и старше**

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	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	25,58	34,67	101,82	839,42		70-00
<b>Обед</b>								
	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)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		900	36,49	39,24	231,47	1451,06		90-00
<b>Льготная кат</b>								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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		26-00
<b>Итого за день</b>		1 930	68,18	77,65	407,97	2679,3		186-00

(лист 2)

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		570	29,42	44,29	80,68	658,54		70-00
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	12,68	6,44	4,94	136,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		852	27,25	26,22	102,75	790,27		90-00
<b>Льготная кат</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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		26-00
<b>Итого за день</b>		1 924	60,89	76,38	221,47	1691,76		186-00

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	100/50	9,49	21,97	15,83	304,09	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(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	<b>Итого за Завтрак</b>		600	19,94	66,54	87,62	1047,92
Обед	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Гуляш.	100/50	16,4	44,52	3,48	479,87	260
	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
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	<b>Итого за Обед</b>		950	38,59	63,7	142,99	1327,44
Льготная кат	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	7,87	6,22	62,88	367,08
<b>Итого за день</b>		2 030	66,4	136,46	293,49	2742,44	186-00

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	240	7,11	7,12	21,51	178,56	101
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	<b>Итого за Завтрак</b>		540	29,14	32,89	95,51	810,82
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82
	Плов из курицы	100/180	28,69	34,18	48,87	622,91	291
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	<b>Итого за Обед</b>		900	44,46	55,14	169,03	1401,71
Льготная кат	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>		480	8,06	18,15	74,92	511,5
<b>Итого за день</b>		1 920	81,66	106,18	339,46	2724,03	186-00

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше		Неделя: 1			День: пятница			(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Печень, тушенная в соусе	100/50	20,6	14,36	13,47	266,88	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		600	39,63	28,79	126,92	945,62	70-00	
<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(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		900	29,67	53,81	153,58	1248,1	90-00	
<b>Льготная кат</b>								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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>		1 980	74,69	86,21	349,83	2550,04	186-00	

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше		Неделя: 2			День: понедельник			(лист 6)
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	17,95	150	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	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	86,74	716,7	70-00	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Жаркое по-домашнему	100/180	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
	Горошек овощной ( консервированный)	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(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		900	33,93	58,51	121,73	1175,83	90-00	
<b>Льготная кат</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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>		1 930	62,75	91,78	273,59	2252,85	186-00	

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше			Неделя: 2			День: вторник		(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	14,63	7,43	5,7	157,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		600	31,35	20,1	112,14	781,96	70-00	
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 квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		900	35,57	31	156,09	1078,41	90-00	
Льготная кат	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	8,91	6,17	73,76	418,82	26-00
<b>Итого за день</b>		1 980	75,83	57,27	341,99	2279,19	186-00	

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше			Неделя: 2			День: среда		(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	180/20	29,23	22,11	56	540	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
<b>Итого за Завтрак</b>		570	38,29	25,9	136,07	948,6	70-00	
Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100/50	9,49	21,97	15,83	304,09	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(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		972	24,96	81,17	113,9	1319,27	90-00	
Льготная кат	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	26-00	
<b>Итого за день</b>		2 044	69,26	112,58	298,9	2565,32	186-00	

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250/30	18,95	22,29	47,76	468,16	204
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	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>		560	31,7	36,26	121,76	956,42	70-00
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Печень, тушенная в соусе	100/30	17,85	12,44	11,67	231,3	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171
	Овощи соленые (огурец)	100	0,4		65	250	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
<b>Итого за Обед</b>		930	40,33	31,94	229,38	1386,66	90-00
Льготная кат	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	26-00
<b>Итого за день</b>		1 970	77,47	74,19	420,34	2720,9	186-00

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

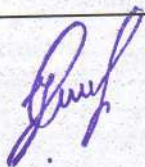
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица отварная с соусом.	100/50	36,03	46,04	2,26	566,95	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(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
<b>Итого за Завтрак</b>		622	49,33	54,84	110,16	1145,69	70-00
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 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(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
<b>Итого за Обед</b>		900	31,09	96,7	140,36	1572	90-00
Льготная кат	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	9,06	18,35	75,16	516,5	26-00
<b>Итого за день</b>		2 002	89,48	169,89	325,68	3234,19	186-00

Итого за период	19 710	726,61	988,59	3272,72	25440,02		
Среднее значение за период		72,7	98,9	327,3	2544		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор 2



Утвердил \_\_\_\_\_

