

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
осенне- зимний период для 1-4кл и ОВЗ 1-4кл(перерасчет)
школьников МБОУ Тихо- Журавская ООШ
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Тихо- Журавская ООШ



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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период 1-4кл и ОБЗ 1-4кл перерасчет

Рацион: Школа чертковский район

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 .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	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)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		600	18,14	23,34	97,47	693,37		115-00
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленные (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(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		655	22,86	22,8	150,41	922,74		95-00
Итого за день		1255	41	46,14	247,88	1616,11		210-00

(лист 2)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	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)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
Итого за Завтрак		555	25,94	39,5	104,28	745,15		115-00
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		692	20,27	19,03	77,94	588,95		95-00
Итого за день		1247	46,21	58,53	182,22	1334,1		210-00

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	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)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
	Итого за Завтрак		575	12,44	47,15	76,58	800,3
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Итого за Обед		665	22,76	29,62	117,65	854,6
Итого за день		1240	35,2	76,77	194,23	1654,9	210-00

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	230	6,81	6,82	20,62	171,12	101
	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)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
	Сок фруктовый или ягодный (0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01
	Итого за Завтрак		700	26,73	23,05	182,9	1052,73
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	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
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Итого за Обед		655	28,84	37,22	120,94	958,99
Итого за день		1355	55,57	60,27	303,84	2011,72	210-00

Школа чертковский район			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	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)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Итого за Завтрак		555	31,59	23,53	138,98	913,07	1150-00
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	268	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед		655	18,42	29,28	115,43	821,97	95-00
Итого за день		1210	50,01	52,81	254,41	1735,04	210-00	

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	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	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)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
	Итого за Завтрак		600	16,34	16,67	84	582,05	115-00
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	170	12,36	30,17	16,72	390,73	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед		655	22,3	36,84	102,77	855,23	95-00
Итого за день		1255	38,64	53,51	186,77	1437,28	210-00	

Рацион: Школа чертковский район		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	50/50	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	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)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
	Итого за Завтрак		555	26,48	20	127,66	820,42
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Птица тушенная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из белокочанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Итого за Обед		675	25,06	19,74	119,84	782,79
Итого за день		1230	51,54	39,74	247,5	1603,21	210-00

(лист 8)

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	130/20	21,92	16,59	42	405	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)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
	Итого за Завтрак		505	28,55	19,36	109,41	744
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 ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	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(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		697	15,35	47,38	80,84	834,45	95-00
Итого за день		1202	43,9	66,74	190,25	1578,45	210-00

Школа чертковский район			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	210/30	16,24	19,1	40,93	401,28	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)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сок фруктовый или ягодный (0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
	Итого за Завтрак	700	31,52	29,43	203,21	1210,89		115-00
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	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(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед	675	25,63	20,6	149,35	905,17		95-00
Итого за день	1375	57,15	50,03	352,56	2116,06		210-00	

Школа чертковский район			Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/50	24,02	30,69	1,51	377,96	288	
	Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	173,29	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)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Итого за Завтрак	557	36,62	39,39	122,03	1003,45		115-00
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Салат из свеклы 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(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед	665	19,59	62,99	96,04	1039,94		95-00
Итого за день	1222	99,86	102,38	218,07	2043,39		210-00	

Итого за период	12591	510,08	606,9	2377,7	17130,26	
Среднее значение за период		51,08	60,69	237,77	1713,026	

Составил _____ Администратор



Утвердил _____

