

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на весенний период  
для школьников МБОУ Маньковская СОШ  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Маньковская СОШ



Сборник рецептов на производство всех образовательных учреждения  
Могильный М.П. Тугельян В.А. Ред. 2011г

**Меню приготавливаемых блюд на весенний период**

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи                                              | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена, руб |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
|                                                         |                                       |           | 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                        | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |           |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                  | 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          |           |
| Итого за Завтрак                                        |                                       | 500       | 17,88            | 23,17 | 86,06    | 641,37                  |             | 70-00     |
| Обед                                                    | Суп картофельный с вермишелью         | 200       | 2,15             | 2,27  | 13,96    | 94,6                    | 103         |           |
|                                                         | Котлеты рубленые 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)               | 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                                           |                                       | 655       | 22,86            | 22,8  | 150,41   | 922,74                  |             | 90-00     |
| Льготная кат                                            | 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         |           |
|                                                         | Компот из смеси сухофруктов           | 200       | 1,1              |       | 42,28    | 179,37                  | 349         |           |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р |                                       | 400       | 4,58             | 2,64  | 64,81    | 325,31                  |             | 26-00     |
| Итого за день                                           |                                       | 1 555     | 45,32            | 48,61 | 301,28   | 1889,42                 |             | 186-00    |

(лист 2)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи                                              | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена, руб |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
|                                                         |                                                 |           | 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                                  | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |           |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25        | 4,05             | 1,7   | 21,1     | 116                     | 527         |           |
| Итого за Завтрак                                        |                                                 | 505       | 22,19            | 34,6  | 67,08    | 536,65                  |             | 70-00     |
| Обед                                                    | Щи из свежей капусты с картофелем.              | 200       | 1,41             | 3,96  | 6,32     | 71,8                    | 88          |           |
|                                                         | Рыба, тушеная 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                                  | 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                                           |                                                 | 692       | 20,27            | 19,03 | 77,94    | 588,95                  |             | 90-00     |
| Льготная кат                                            | Щи из свежей капусты с картофелем.              | 180       | 1,27             | 3,56  | 5,69     | 64,62                   | 88          |           |
|                                                         | 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 (5-11кл) по 26 р |                                                 | 422       | 2,94             | 4,18  | 30,85    | 187,42                  |             | 26-00     |
| Итого за день                                           |                                                 | 1 619     | 45,4             | 57,81 | 175,87   | 1313,02                 |             | 186-00    |

| Рацион: Школа чертковский район |                                                         |           | Неделя: 1        |       |          | День: среда             |             | (лист 3) |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи                      | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|                                 |                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак                         | Тефтели мясные с соусом                                 | 50/50     | 6,33             | 14,65 | 10,55    | 202,73                  | 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                                          | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |          |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 25        | 4,05             | 1,7   | 21,1     | 116                     | 527         |          |
|                                 | Итого за Завтрак                                        | 505       | 14,08            | 51,38 | 68,33    | 809,12                  | 70-00       |          |
| 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          |          |
|                                 | 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                                           | 665       | 21,72            | 29,67 | 106,77   | 802,86                  | 90-00       |          |
| Льготная кат                    | Суп картофельный с горохом                              | 180       | 3,95             | 3,79  | 11,91    | 106,74                  | 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         |          |
|                                 | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | 400       | 5,55             | 4,44  | 53,27    | 295,17                  | 26-00       |          |
| Итого за день                   |                                                         | 1 570     | 41,35            | 85,49 | 228,37   | 1907,15                 | 186-00      |          |

|                                                         |                                |           |                  |               |          |                         |             |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Рацион: Школа чертковский район                         |                                | Неделя: 1 |                  | День: четверг |          | (лист 4)                |             |
| 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                 | 30        | 2,32             | 0,9           | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный           | 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          |
| Итого за Завтрак                                        |                                | 500       | 21,73            | 22,05         | 81,9     | 628,73                  | 70-00       |
| 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                 | 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                                           |                                | 655       | 28,84            | 37,22         | 120,94   | 958,99                  | 90-00       |
| Льготная кат                                            |                                |           |                  |               |          |                         |             |
|                                                         | Борщ с капустой и картофелем.. | 180       | 4,13             | 12,42         | 28,81    | 245,16                  | 82          |
|                                                         | Хлеб пшеничный                 | 20        | 1,54             | 0,6           | 9,96     | 60,8                    | 560         |
|                                                         | Кофейный напиток .             | 200       |                  |               | 19,96    | 79,8                    | 379         |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р |                                | 400       | 5,67             | 13,02         | 58,73    | 385,76                  | 26-00       |
| Итого за день                                           |                                | 1 555     | 56,24            | 72,29         | 261,57   | 1973,48                 | 186-00      |

| 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                         | 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                                          | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |          |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 25        | 4,05             | 1,7   | 21,1     | 116                     | 527         |          |
|                                 | Итого за Завтрак                                        | 505       | 28,64            | 21,18 | 101,48   | 730,07                  | 70-00       |          |
| 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                                          | 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                                           | 655       | 18,42            | 29,28 | 115,43   | 821,97                  | 90-00       |          |
| Льготная кат                    | 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         |          |
|                                 | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | 400       | 4,06             | 2,55  | 60,96    | 301,91                  | 26-00       |          |
| Итого за день                   |                                                         | 1 560     | 51,12            | 53,01 | 277,87   | 1853,95                 | 186-00      |          |

| 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                       | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |          |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 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          |          |
| Итого за Завтрак                                        |                                      | 500       | 16,08            | 16,5  | 72,59    | 530,05                  | 70-00       |          |
| 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). | 35        | 1,03             | 0,07  | 2,17     | 13,33                   | 131         |          |
|                                                         | 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                                           |                                      | 655       | 21,26            | 36,89 | 91,89    | 803,49                  | 90-00       |          |
| Льготная кат                                            |                                      |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                                                         | Щи из свежей капусты с картофелем.   | 180       | 1,27             | 3,56  | 5,69     | 64,62                   | 88          |          |
|                                                         | 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 26 р |                                      | 400       | 2,87             | 4,21  | 47,05    | 253,05                  | 26-00       |          |
| Итого за день                                           |                                      | 1 555     | 40,21            | 57,6  | 211,53   | 1586,59                 | 186-00      |          |

| 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                                                 | Рыба, тушеная 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                        | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |          |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                  | 25        | 4,05             | 1,7   | 21,1     | 116                     | 527         |          |
| Итого за Завтрак                                        |                                       | 505       | 22,73            | 15,1  | 90,46    | 611,92                  |             | 70-00    |
| Обед                                                    | Суп картофельный с горохом            | 200       | 4,39             | 4,22  | 13,23    | 118,6                   | 102         |          |
|                                                         | Птица тушеная 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 квашеной капусты             | 35        | 0,6              | 1,75  | 2,96     | 30                      | 47          |          |
|                                                         | 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                                           |                                       | 675       | 25,2             | 20,35 | 120,61   | 791,93                  |             | 90-00    |
| Льготная кат                                            | Суп картофельный с горохом            | 180       | 3,95             | 3,79  | 11,91    | 106,74                  | 102         |          |
|                                                         | 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 (5-11кл) по 26 р |                                       | 400       | 6,59             | 4,39  | 64,15    | 346,91                  |             | 26-00    |
| Итого за день                                           |                                       | 1 580     | 54,52            | 39,84 | 275,22   | 1750,76                 |             | 186-00   |

| 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                                                 | 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                           | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |          |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25        | 4,05             | 1,7   | 21,1     | 116                     | 527         |          |
|                                                         | Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)         | 100       | 0,26             | 0,17  | 11,41    | 52                      | 338         |          |
| Итого за Завтрак                                        |                                          | 505       | 28,55            | 19,36 | 109,41   | 744                     |             | 70-00    |
| 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                           | 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       | 15,35            | 47,38 | 80,84    | 834,45                  |             | 90-00    |
| Льготная кат                                            | 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 (5-11кл) по 26 р |                                          | 422       | 4,23             | 3,93  | 38,69    | 226,66                  |             | 26-00    |
| Итого за день                                           |                                          | 1 624     | 48,13            | 70,67 | 228,94   | 1805,11                 |             | 186-00   |

| 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                                                 |                                     |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                                                         | 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                      | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |          |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                | 25        | 4,05             | 1,7   | 21,1     | 116                     | 527         |          |
| Итого за Завтрак                                        |                                     | 505       | 28,64            | 21,18 | 101,48   | 730,07                  |             | 70-00    |
| 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                      | 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                                           |                                     | 655       | 18,42            | 29,28 | 115,43   | 821,97                  |             | 90-00    |
| Льготная кат                                            |                                     |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                                                         | 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         |          |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р |                                     | 400       | 4,06             | 2,55  | 60,96    | 301,91                  |             | 26-00    |
| Итого за день                                           |                                     | 1 560     | 51,12            | 53,01 | 277,87   | 1853,95                 |             | 186-00   |

| 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                       | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |          |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 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          |          |
| Итого за Завтрак                                        |                                      | 500       | 16,08            | 16,5  | 72,59    | 530,05                  | 70-00       |          |
| 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). | 35        | 1,03             | 0,07  | 2,17     | 13,33                   | 131         |          |
|                                                         | 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                                           |                                      | 655       | 21,26            | 36,89 | 91,89    | 803,49                  | 90-00       |          |
| Льготная кат                                            |                                      |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                                                         | Щи из свежей капусты с картофелем.   | 180       | 1,27             | 3,56  | 5,69     | 64,62                   | 88          |          |
|                                                         | 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 26 р |                                      | 400       | 2,87             | 4,21  | 47,05    | 253,05                  | 26-00       |          |
| Итого за день                                           |                                      | 1 555     | 40,21            | 57,6  | 211,53   | 1586,59                 | 186-00      |          |

| Рацион: 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                      | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |          |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                | 25        | 4,05             | 1,7   | 21,1     | 116                     | 527         |          |
|                                                         | Масло сливочное ( порциями)         | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,05                   | 14          |          |
| Итого за Завтрак                                        |                                     | 500       | 26,52            | 28,43 | 102,21   | 786,89                  |             | 70-00    |
| 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 соленные (огурец).            | 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                                           |                                     | 675       | 25,63            | 20,6  | 149,35   | 905,17                  |             | 90-00    |
| Льготная кат                                            | 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 (5-11кл) по 26 р |                                     | 400       | 4,09             | 4,26  | 60,87    | 317,39                  |             | 26-00    |
| Итого за день                                           |                                     | 1 575     | 56,24            | 53,29 | 312,43   | 2009,45                 |             | 186-00   |

| Рацион: 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                                  | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94    | 91,2                    | 560         |           |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25        | 4,05             | 1,7    | 21,1     | 116                     | 527         |           |
| Итого за Завтрак                                        |                                                 | 507       | 33,67            | 37,04  | 84,53    | 820,45                  |             | 70-00     |
| 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  | 6,39     | 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                                  | 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                                           |                                                 | 665       | 19,59            | 62,99  | 96,04    | 1039,94                 |             | 90-00     |
| Льготная кат                                            | Борщ с капустой и картофелем..                  | 180       | 4,13             | 12,42  | 28,81    | 245,16                  | 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 26 р |                                                 | 400       | 6,67             | 13,22  | 58,97    | 390,76                  |             | 26-00     |
| Итого за день                                           |                                                 | 1 572     | 59,93            | 113,25 | 239,54   | 2251,15                 |             | 186-00    |

|                            |        |        |        |         |          |  |  |
|----------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|--|
| Итого за период            | 15 765 | 498,46 | 651,86 | 2512,62 | 18340,08 |  |  |
| Среднее значение за период |        | 49,8   | 65,2   | 251,8   | 1834     |  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор:

Утвердил \_\_\_\_\_

