

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период льготная категория с 12лет и
старше(многодетные)
для школьников МБОУ Маньковская СОШ
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Маньковская СОШ



2024-2025г

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: понедельник

Городской район			Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	льготная категория (многодетные)							
	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	
Итого за Завтрак		500	17,88	23,17	86,06	641,37		74-97

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		льготная категория (многодетные)							
		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	
Итого за Завтрак			505	22,19	34,6	67,08	536,65		

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		льготная категория (многодетные)							
		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(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 или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак			605	14,34	51,55	79,74	861,12		74-97

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи			Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	льготная категория (многодетные)							
	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	
Итого за Завтрак		500	21,73	22,05	81,9	628,73		74-97
								(лист 5)

(лист 5)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: пятница		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Пищевые вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак		льготная категория (многодетные)									
		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			
Итого за Завтрак			505	28,64	21,18	101,48	730,07				74-97

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Район: школа чертовский район		Неделя: 2		День: понедельник		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	льготная категория (многодетные)						
	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
Итого за Завтрак		500	16,08	16,5	72,59	530,05	74-97

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			День: вторник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Пищевые вещества						
				Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак		льготная категория (многодетные)								
		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		
Итого за Завтрак			505	22,73	15,1	90,46	611,92			74-97

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		льготная категория (многодетные)						
		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 или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак			505	28,55	19,36	109,41	744	
								74-97

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	льготная категория (многодетные)						
	Макароньы 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
Итого за Завтрак		500	26,52	28,43	102,21	786,89	74-97

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Район: Школа чертковский район		Неделя: 2	День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	льготная категория (многодетные)						
	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
Итого за Завтрак		507	33,67	37,04	84,53	820,45	
Итого за период		5132	232,33	268,98	875,46	6891,25	74-97
Среднее значение за период			23,23	26,89	87,54	689,12	

Составил _____ Администратор 2

Утвердил _____

