

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период с 7-11лет (1-4кл- 73,20р) (ОВЗ 1-4кл -270,20р)
для школьников МБОУ Маньковская СОШ
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Маньковская СОШ



2025г.-2026г.

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне зимний период с7 до 11лет(Завтрак (1-4кл-73,20р); Завтрак +обед (ОВЗ 1-4кл -270,20р)

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 .	210	6,17	10,06	31,91	245,72	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 .	30	2,25	2,94	22,32	125,1	332	
Итого за Завтрак		500	12,54	13,65	96,14	565,74		73,20 Р
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	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		740	19,66	23,61	164,09	967,31		197,00 Р
								итого:270,20
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	7,84	3,47	87,7	436,73		
Итого за день		1 750	40,04	40,73	347,93	1969,78		
								(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.	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	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 Завтрак		500	22,18	35,43	56,26	462,81		73,20 Р
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	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		740	17,82	18,4	110,69	693,37		197,00 Р
								итого:270,20
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	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	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	5,94	5,6	49,55	284,72		
Итого за день		1 750	45,94	59,43	216,5	1440,9		

Рацион: Школа чертковский район			Неделя: 1			День: среда		(лист 3)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279		
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	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	500	11,12	47,94	58,15	716,56		73,20 Р	
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102		
	Котлеты рубленные из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203		
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	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	740	29,75	34	127,26	956,05		197,00 Р	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	итого:270,20	
	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		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	510	10,64	5,9	86,78	466,73			
Итого за день		1 750	51,51	87,84	272,19	2139,34			

Рацион: Школа чертковский район			Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	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	19,13	20,03	71,47	549,15		73,20 Р	
	Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
Мясо тушеное		90	13,68	15,64	2,3	202,5	256		
Картофельное пюре с маслом		150	3,23	9,33	21,67	187,69	128		
Салат из моркови с сахаром		60	0,74	0,06	6,89	49,02	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		740	26,29	39,46	108,79	922,54		197,00 Р	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	итого:270,20	
	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		
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	510	9,79	17,88	87,94	559,41			
Итого за день		1 750	55,21	77,37	268,2	2031,1			

Рацион: Школа чертковский район							(лист 5)
Неделя: 1			День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	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	500	24,95	18,25	91,45	640	73,20 Р
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	Плов из курицы	240	24,59	29,3	41,89	533,92	291
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	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	740	32,03	36,66	123,22	969,59	197,00 Р
							итого:270,20
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	510	7,12	3,34	82,35	404,23	
Итого за день		1 750	64,1	58,25	297,02	2013,82	

Рацион: Школа чертковский район							(лист 6)
Неделя: 2			День: понедельник				
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	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	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	13,48	14,48	62,16	450,47	73,20 Р
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Жаркое по-домашнему	240	17,44	42,6	23,6	551,62	259
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	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	740	24,13	47,19	134,93	1073,96	197,00 Р
							итого:270,20
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	6,92	5,58	78,14	408,23	
Итого за день		1 750	44,53	67,25	275,23	1932,66	

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, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	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	500	19,44	12,64	80,95	529,14	73,20 Р	
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	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	740	26,41	21,74	116,66	788,67	197,00 Р	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	510	10,64	5,9	86,78	466,73		
Итого за день		1 750	56,49	40,28	284,39	1784,54		

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 .	150	21,92	16,59	42	405	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	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	505	25,95	17,34	98,98	664,42	73,20 Р	
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	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	740	14,75	51,67	78,44	875,44	197,00 Р	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	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	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	7,73	5,24	60,44	339,22		
Итого за день		1 755	48,43	74,25	237,86	1879,08		

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	235	15,9	18,71	40,08	392,92	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		500	23,86	26,07	93,28	710,44		73,20 Р
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	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	740	22,48	22,64	144,34	884,16		197,00 Р
								итого:270,20
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	7,17	5,72	82,22	425,73		
Итого за день		1 750	53,51	54,43	319,84	2020,33		

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	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		500	29,43	32,57	79,68	735,09		73,20 Р
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	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	740	30,16	53,03	138,15	1161,53		197,00 Р
								итого:270,20
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	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	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	10,79	18,08	88,18	564,41		
Итого за день		1 750	70,38	103,68	306,01	2461,03		

Итого за период	17 505	530,14	663,51	2825,17	19672,58		
Среднее значение за период		53	66,4	282,5	1967,3		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

