

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период с 12лет и старше(СВО и Многодетные 5-11кл-
78,78р) (ОВЗ 5-11кл -275,78р: Льготная категория -66р)
для школьников МБОУ Маньковская СОШ
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Маньковская СОШ



2025г.-2026г.

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

Рацион:		Неделя: 1		День: среда		(лист 3)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	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		550	12,66	57,69	61,61	824,95	78,78 Р
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Котлеты рубленные из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203
	Салат из белокачанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	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		870	34,02	39,89	140,71	1082,66	197,00 Р
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р							итог:275,78
	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		1 930	57,32	103,48	289,1	2374,34	

Рацион:		Неделя: 1		День: четверг		(лист 4)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101
	Какао с молоком..	220	4,26	3,41	27,68	159,9	382
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	35	1,96	0,39	16,45	80,47	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		550	20,68	21,05	80,47	601,56	
Обед							78,78 Р
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82
	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	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		870	30,09	46,54	125,99	1083,35	197,00 Р
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р							итог:275,78
	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
	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		1 930	60,56	85,47	294,4	2244,32	

Рацион:		Неделя: 1		День: пятница		(лист 5)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Печень, тушенная в соусе	110	15,1	10,53	9,88	195,71	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	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		550	29,38	21,97	101,54	732,57	78,78 Р
Обед							
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Плов из курицы	280	28,69	34,18	48,87	622,91	291
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	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		870	37,07	45,12	136,38	1120,09	197,00 Р
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р							итог:275,78
	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		1 930	73,57	70,43	320,27	2256,89	

Рацион:		Неделя: 2		День: понедельник		(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120
	Кофейный напиток .	220			21,96	87,78	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	35	1,96	0,39	16,45	80,47	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		550	14,48	14,97	70,29	493,44	78,78 Р
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Жаркое по-домашнему	280	20,35	49,7	27,54	643,55	259
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	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		870	27,56	55,28	166,45	1283,84	197,00 Р
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р							итог:275,78
	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		1 930	48,96	75,83	314,88	2185,51	

Рацион:		Неделя: 2		День: вторник				(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	10,73	5,45	4,18	115,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	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		550	22,7	15,13	88,83	598,08		78,78 Р
Обед	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Салат из белокачанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	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		870	30,31	26,26	128,93	896,68		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	итог:275,78
	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		1 930	63,65	47,29	304,54	1961,49		

Рацион:		Неделя: 2		День: среда				(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	29,23	22,11	56	540	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	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		550	32,87	22,81	110,67	787,73		78,78 Р
Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	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		870	16,86	60,91	89,19	1025,09		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	итог:275,78
	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		1 930	57,46	88,96	260,3	2152,04		

Рацион:		Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204	
	Какао с молоком..	220	4,26	3,41	27,68	159,9	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		550	26,23	27,73	105,36	784,74	78,78 Р	
Обед								
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	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		870	25,06	26,48	177,98	1060,93	197,00 Р	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р							итог:275,78	
	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		1 930	58,46	59,93	365,56	2271,4		

Итого за день		1 930		80,57		121,2		334,75		2775,82		(лист 10)	
Рацион:		Неделя: 2				День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры						
			Белки	Жиры	Углевод ы								
Завтрак													
	Птица отварная с соусом.	110	26,42	33,76	1,66	415,76	288						
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	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		550	34,96	39,57	87,31	850,67		78,78 Р					
Обед													
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82						
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268						
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171						
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	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		870	34,82	63,55	159,26	1360,74		197,00 Р					
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р								итог:275,78					
	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		1 930	80,57	121,2	334,75	2775,82							

Итого за период	19 300	595,97	769,3	3142,58	22173,7		
Среднее значение за период		59,6	76,9	314,3	2217,4		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

