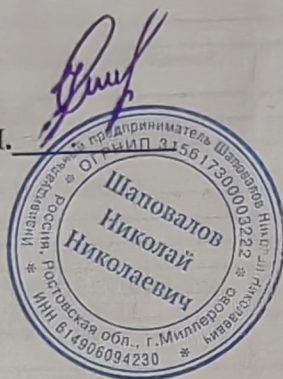


Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период с 7-11 лет (1-4кл- 89,72) (ОВЗ 1-4кл -286,72)
для школьников МБОУ Чертковская СОШ №1
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Чертковская СОШ №1



01.09.2026. 2026-2027г.

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- 89,72р); Завтрак +обед (ОВЗ 1-4кл -286,72р)

Рацион:

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		89-72
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	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	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	20,26	27,22	130,05	872,99		197-00
Итого за день		1 240	32,8	40,87	226,19	1438,73		286-72

(лист 2)

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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		89-72
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
Итого за день		1 240	40	53,83	166,95	1156,18		286-72

Рацион:		Неделя: 1				День: среда		(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак						182,45	279	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	339,19	171	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74			
	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		89-72
Обед						118,6	102	
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	305,08	294	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	196,07	203	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5			
	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
Итого за день		1 240	40,87	81,94	185,41	1672,61		286-72

Рацион:		Неделя: 1				День: четверг		(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак						171,12	101	
	Суп молочный с овсяной крупой	230	6,81	6,82	20,62	145,36	382	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	70,14	560	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	68,97	527	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1			
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15	
Итого за Завтрак		505	17,09	17,13	73,82	524,64		
Обед								89-72
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Гуляш.	90	9,84	26,71	2,09	287,92	260	
	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	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		740	22,45	50,53	108,58	1007,96		197-00
Итого за день		1 245	39,54	67,66	182,4	1532,6		286-72

Рацион:		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	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		89-72
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Плов из курицы	240	21,62	10,74	43,74	358,4	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	29,06	18,1	125,07	794,07		197-00
Итого за день		1 240	54,01	36,35	216,52	1434,07		286-72

Рацион:		Неделя: 2			День: понедельник			(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		505	11,44	11,58	64,51	425,96		89-72
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
Итого за день		1 245	35,57	58,77	199,44	1499,92		286-72

Рацион:		Неделя: 2		День: вторник			(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						94,5	229
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42		
	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	89-72
Обед						118,6	102
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23		
	Птица тушенная 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
Итого за день		1 240	45,85	34,38	197,61	1317,81	286-72

Рацион:		Неделя: 2		День: среда			(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						405	223
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,92	16,59	42		
	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
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		510	26,23	17,39	101,33	675,91	89-72
Обед						115,4	108
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03		
	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
Итого за день		1 250	40,98	69,06	179,77	1551,35	286-72

Рацион:		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	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		89-72
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	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	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	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	26,06	35,98	132,73	976,44		197-00
Итого за день		1 240	49,92	62,05	226,01	1686,88		286-72

Рацион:		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.	90	12,85	11,25	2,21	159,75	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	
		500	20,66	16,2	80,53	554,67		89-72
Итого за Завтрак								
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	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	
	Капуста тушенная .	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321	
	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	28,26	39,5	121,01	972,17		197-00
Итого за день		1 240	48,92	55,7	201,54	1526,84		286-72

Итого за период	12 420	428,46	560,61	1981,84	14816,99		
Среднее значение за период		42,8	56,1	198,2	1481,7		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

