

Утверждаю

Шапвалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период для Завтрак - 1-4кл, и (СВО 5-11кл, Многодетные  
5-11кл, Малоимущие 5-11кл)  
школьников Поповская СОШ

Согласовано:

Директор Поповская СОШ



(ФИО)

Жуикова Е.В. 2025г-2026г

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

1

**приготавливаемых блюд на осенне-зимний период 1-4кл, и (СВО 5-11кл, Многолетние 5-11кл, Малоимущие 5-11кл)**

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена ,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рагу из птицы .	180	13,18	10,95	15,63	213,94	289	
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>11,58</b>	<b>124,87</b>	<b>682,42</b>		<b>100руб</b>

(лист 2)

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена ,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12,93</b>	<b>19,91</b>	<b>94,53</b>	<b>619,01</b>		<b>100руб</b>

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	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
	Печенье .	30	2,25	2,94	22,32	125,1	332
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,52	18,13	84,79	569,97	100руб

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
<b>Итого за Завтрак</b>		500	13,56	17,56	81,48	553,85	100руб

Школа Кашарский район

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш.	70	7,65	20,78	1,62	223,94	260	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,56	31,94	70,03	647,22		100руб

(лист 6)

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120	
	Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,03	9,12	80,98	484,1		100руб

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Фрикадельки в соусе	70	5,75	7,79	12,04	150,67	280	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,21</b>	<b>15,52</b>	<b>138,18</b>	<b>766,52</b>		<b>100руб</b>

(лист 8)

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223	
	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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,41</b>	<b>20,39</b>	<b>69,21</b>	<b>565,42</b>		<b>100руб</b>

Школа Кашарский район

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,47</b>	<b>32,58</b>	<b>126,94</b>	<b>882,19</b>		<b>100руб</b>

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из курицы	180	18,44	21,97	31,42	400,44	291	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,33</b>	<b>26,41</b>	<b>84,54</b>	<b>680,03</b>		<b>100руб</b>

того за период	5000	175,59	203,14	955,55	6450,73		
Среднее значение за период		17,56	20,31	95,56	645,07		

Составил Мавы Администратор

Утвердил Мавы

