



«Утверждаю»
ИП Казьменко И.Н.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраки для учащихся 1-4 классов (65,54 руб.).
МБОУ

С 13 октября 2021-2022 уч. год

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Сосиски отварные с соусом	90/10						
Каша ячневая с маслом	150/5	10,42	14,9	0,60	299	243	40,0
Икра кабачковая	25	5,31	6,09	40,26	249	171	6,60
Хлеб пшеничный	40	0,26	1,07	3,02	19	Пр	4,16
Сыр Российский	15	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	180	3,64	4,4	-	72	15	9,0
Итого:	515	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
День второй							
Биточки из мяса птицы с соусом	90/30	23,68	26,98	81,08	760		65,54
Макароны отварные с маслом	150/5	12,05	11,26	12,8	263	294	41,09
Свекла отварная	50	4,7	5,07	31,9	148	205	9,15
Хлеб пшеничный	40	0,32	0,18	4,35	22	52	5,50
Кисель п/ягодный	180	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Итого:	545	0,7	0,09	30	133	Пр	7,0
День третий							
Рагу из птицы	200	22,08	17,1	103,05	624		65,54
Хлеб пшеничный	40	12,58	16,5	25,0	260	289	42,16
Оладьи с повидлом (сметаной, сгущенкой)	100/10	3,95	0,5	24	58	Пр	2,8
Компот из с/х фруктов	180	4,13	12,12	32,1	268	401	13,58
Итого:	550	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
День четвертый							
Курица тушёная с соусом	90/30	21,34	29,15	116,1	689		65,54
Каша пшеничная с маслом	150/5	12,93	9,84	9,93	222	290	40,26
Капуста тушеная	25	5,04	2,99	42,7	240	171	7,79
Хлеб пшеничный	40	0,13	0,05	6,5	8,5	139	2,71
Сливочное масло	15	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Итого:		0,2	10,5	0,20	102	14	9,0

Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	555	22,35	23,9	89,53	688,5		65,54
День пятый							
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,75	6,95	11,0	234	229	34,18
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	17,00
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	20	0,30	0,17	1,0	20	Пр	3,56
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	3,1	3,08	18,8	141	380	8,0
Итого:	490	23,02	17,9	79,3	560		65,54
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	42,0
Зеленый горошек (бланширов.)	25	0,87	0,50	10,86	22	Пр	4,74
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	9,0
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	460	21,34	25,9	106,07	641		65,54
День седьмой							
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	356	294	36,45
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	9,15
Капуста тушёная	20	0,4	0,74	15,56	15	139	2,14
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сыр Российский	15	3,64	4,4	-	72	15	9,0
Кофейный напиток	180	2,3	1,08	18,0	104	380	6,0
Итого:	500:	23,01	23,40	117,37	748		65,54
День восьмой							
Голубцы ленивые	90	9,68	5,1	37,4	284	315	29,70
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	(с/б 2016) 312	17,0
Икра кабачковая	12	0,13	0,05	1,5	8,5	Пр	2,04
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	9,0
Чай каркаде	180	0,5	0,2	18,5	129	376	5,0
Итого:	493	20,38	23,57	106,1	688,5		65,54
День девятый							
Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	39,98
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	9,15
Огурцы, помидоры (соленые, свежие – по сезону)	35	0,18	0,1	0,6	12	Пр	6,61
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	500	20,35	18,4	105,1	611		65,54
День десятый							

Жаркое по-домашнему	200	17,74	17,64	54,65	450	259	52,80
Свекла отварная	20	0,36	0,2	1,2	24	52	1,92
Хлеб	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	28	0,8	4,5	8,0	124	Пр	5,04
Итого:	468	22,95	22,86	94,05	714		65,54
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
	ВСЕГО: 5076	219,5	228,96	990,05	6724		
	СРЕДН.: 507,6	21,9	22,9	99,0	672,4		

Использованы:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.
Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.