

«Согласовано»

Директор МБОУ

В. В. Бураков С. А.

«Утверждаю»
И. В. Галицын



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

завтраки для учащихся 1-4 классов

МБОУ _____

С 1 января 2026 года

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Курица тушёная	100	14,1	6,3	4,4	131,3	130	48,81
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,04	2,99	42,7	240	171	10,79
Капуста тушеная	60	0,13	0,05	6,5	9	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	11,0
Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8	391	2,98
Итого:	570	23,82	20,44	77,88	538,1		84,38
День второй							
Биточки из мяса птицы	90	12,05	11,26	12,8	293	294	49,41
Макаронны отварные с маслом	150/5	3,40	5,00	19,00	135	95	13,05
Свекла отварная	60	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	3,18
Кисель пл/ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	9,50
Итого:	545	20,42	17,03	90,15	641		84,38
День третий							
Шницель	90	12,58	16,5	25,0	260	289	47,30
Каша гречневая	150/5	4,58	4,05	20,03	136,5	171	15,51
Зеленый горошек (бланширов.)	60	0,87	0,50	10,86	22	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	3,18
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35	103	349	9,50
Итого:	500	22,66	21,58	115,16	579,5		84,38

День четвертый							
Бефстроганов	90	17,74	12,64	34,65	410	259	49,61
Макаронны отварные с маслом	150/5	3,40	5,00	19,00	135	95	13,65
Свекла отварная	60	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	3,18
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18	104	380	8,70
Итого:	675	28,06	19,7	107,45	764,4		84,38
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	100	10,6	5,4	5,6	128	11	39,20
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	321	22,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	60	0,30	0,17	1,0	39	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	147	349	9,50
Итого:	550	18,59	10,9	86,55	504,25		84,38
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	250	27,54	27,64	47,01	548,17	291	52,83
Зеленый горошек (бланширов.)	60	0,87	0,50	10,86	22	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	13,50
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,5	129	376	5,98
Итого:	560	32,96	39,24	82,15	727,97		84,38
День седьмой							
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	456	294	51,03
Макаронны отварные с маслом	150/5	3,4	5,00	19,00	135	95	13,05
Капуста тушёная	60	0,4	0,74	15,56	15	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95*	0,5	24	53	Пр	3,18
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого:	545	16,17	17,95	86,56	661,8		84,38
День восьмой							
Печень по строгановски	90/20	12,58	13,17	2,5	180	315	36,72
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	321	22,74
Огурцы, помидоры (соленые, свежие –	60	0,18	0,1	0,6	39	Пр	9,76

по сезону)							
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Кондитерские изделия/печенье,пряники/	30	0,9	5,5	8,4	196		9,00
Чай	200	0,4	0,1	0,08	28	376	2,98
Итого:	565	20,47	29,27	66,25	640,25		84,38

День девятый

Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	47,05
Макароны отварные с маслом	150/5	3,40	5,00	19,00	135	95	13,65
Масло сливочное	15	3,64	4,4	-	72	15	11,00
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Компот из с/х Фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого:	600	22,86	22,75	99,23	693,4		84,38

День десятый

Гуляш	90	8,0	15,2	3,3	293	259	53,47
Гречка отварная с маслом	150/5	4,58	4,05	20,03	136,5	171	15,51
Свекла отварная	60	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8	391	2,98
Итого:	565	17,29	20,15	48,88	509,3		84,38

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
ВСЕГО:	5625	223,84 0	219,85	886,35	6259,97		
СРЕДН.:	562,5	22,4	22,0	88,6	625,9		

Использованы:

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