

«Согласовано»

Директор МБОУ



«Утверждаю»

ИП Божко В.Н.



# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся группы продленного дня

МБОУ \_\_\_\_\_

СОШ \_\_\_\_\_

С 1 сентября 2025 год (100,00 руб.).

| Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена   |
|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
|                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |        |
| День первый (1 неделя)                   |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                                          |           | Обед             |       |          |                         |             |        |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200       | 5,07             | 8,78  | 20,7     | 208                     | 112         | 17,12  |
| Тефтели                                  | 100       | 10,02            | 14,33 | 24       | 298                     | 243         | 48,64  |
| Макароны отварные                        | 150       | 5,91             | 8,64  | 29,4     | 135                     | 312         | 13,05  |
| Хлеб пшеничный                           | 40        | 3,95             | 0,5   | 24       | 58                      | Пр          | 2,80   |
| Зеленый горошек                          | 40        | 0,57             | 0,5   | 7,81     | 11,2                    |             | 8,89   |
| Компот из сухофруктов                    | 200       | 0,1              | 0,09  | 30       | 103                     |             | 9,50   |
|                                          |           |                  |       |          |                         | -           |        |
| Всего:                                   | 730       | 25,62            | 32,84 | 135,91   | 813,2                   | -           | 100,00 |
| День второй                              |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                                          |           | Обед             |       |          |                         |             |        |
| Борщ с капустой и картофелем             | 200       | 6,3              | 8,99  | 27,13    | 250                     | 82          | 19,53  |
| Курица тушеная                           | 100       | 13,39            | 12,51 | 14,69    | 312                     | 294         | 48,81  |
| Каша пшеничная с маслом                  | 150/5     | 5,61             | 6,05  | 38,07    | 199                     | 203         | 11,12  |
| Свекла отварная                          | 60        | 0,17             | 0,09  | 0,87     | 18,0                    | 52          | 8,24   |
| Хлеб пшеничный                           | 40        | 3,95             | 0,5   | 24       | 58                      | Пр          | 2,80   |
| Компот из сухофруктов                    | 200       | 0,1              | 0,09  | 30       | 103                     | Пр          | 9,50   |
|                                          |           |                  |       |          |                         |             |        |
| Итого:                                   | 755       | 29,52            | 28,23 | 134,76   | 940                     |             |        |

|                                            |       |             |       |        |      |     |        |
|--------------------------------------------|-------|-------------|-------|--------|------|-----|--------|
| Всего:                                     |       |             |       |        |      | -   | 100,00 |
| <b>День третий</b>                         |       |             |       |        |      |     |        |
|                                            |       | <b>Обед</b> |       |        |      |     |        |
| Суп картофельный с бобовыми                | 200   | 7,61        | 9,34  | 16,94  | 246  | 102 | 19,78  |
| Биточки из мяса птицы                      | 100   | 12,58       | 16,5  | 25,0   | 260  | 289 | 49,41  |
| Каша ячневая с маслом                      | 150/5 | 3,93        | 10,24 | 30,98  | 171  | 401 | 11,79  |
| Икра кабачковая                            | 60    | 0,57        | 0,45  | 8,86   | 18,2 |     | 13,24  |
| Хлеб пшеничный                             | 40    | 3,95        | 0,5   | 24     | 58   | Пр  | 2,80   |
| Чай                                        | 200   | 0,4         | 0,1   | 0,08   | 2,8  |     | 2,98   |
| Итого:                                     | 755   | 29,04       | 37,13 | 105,86 | 756  | -   | 100,0  |
| Всего:                                     |       |             |       |        |      | -   |        |
| <b>День четвертый</b>                      |       |             |       |        |      |     |        |
|                                            |       | <b>Обед</b> |       |        |      |     |        |
| Суп картофельный с рисовой крупой          | 200   | 6,92        | 7,99  | 14,98  | 209  | 96  | 17,24  |
| Жаркое по домашнему                        | 250   | 19,55       | 17,96 | 44,39  | 445  | 291 | 56,20  |
| Огурец, помидор/свежий, соленый-по сезону/ | 60    | 0,3         | 0,17  | 1,0    | 39   |     | 9,76   |
| Хлеб пшеничный                             | 40    | 3,95        | 0,5   | 24     | 58   | Пр  | 2,80   |
| Сок фруктовый                              | 200   | 0,1         | 0,02  | 6,2    | 63   | 376 | 14,00  |
| Итого:                                     | 750   | 30,82       | 26,64 | 90,57  | 814  |     | 100,00 |
| Всего:                                     |       |             |       |        |      | -   |        |
| <b>День пятый</b>                          |       |             |       |        |      |     |        |
|                                            |       | <b>Обед</b> |       |        |      |     |        |
| Суп картофельный с пшеничной крупой        | 200   | 6,9         | 7,73  | 24,99  | 247  | 101 | 16,65  |
| Гуляш                                      | 100   | 12,58       | 16,5  | 25     | 260  | 289 | 47,30  |
| Каша гречневая с маслом                    | 150   | 5,91        | 8,64  | 29,4   | 143  | 312 | 15,51  |
| Хлеб пшеничный                             | 40    | 3,95        | 0,5   | 24     | 58   | Пр  | 2,80   |
| Свекла отварная                            | 60    | 0,17        | 0,09  | 0,87   | 18   |     | 8,24   |
| Компот из сухофруктов                      | 200   | 0,1         | 0,09  | 30     | 103  |     | 9,50   |
| Итого:                                     | 750   | 29,61       | 33,55 | 134,27 | 829  |     | 100,00 |

|                                              |       |             |       |        |        |     |        |
|----------------------------------------------|-------|-------------|-------|--------|--------|-----|--------|
| <b>Всего:</b>                                |       |             |       |        |        | -   |        |
| <b>День шестой (2 неделя)</b>                |       |             |       |        |        |     |        |
|                                              |       | <b>Обед</b> |       |        |        |     |        |
| Суп-лапша домашняя                           | 200   | 9,8         | 20,31 | 35,26  | 306    | 113 | 19,98  |
| Сосиски отварные                             | 100   | 8,9         | 11,61 | 31,02  | 246    | 294 | 37,36  |
| Пюре картофельное                            | 150   | 5,61        | 6,05  | 38,07  | 179    | 203 | 22,74  |
| Капуста тушенная                             | 60    | 0,13        | 0,05  | 0,5    | 8,75   |     | 7,62   |
| Хлеб пшеничный                               | 40    | 3,95        | 0,5   | 24     | 58     | Пр  | 2,80   |
| Компот из сухофруктов                        | 200   | 0,1         | 0,09  | 30     | 103    |     | 9,50   |
|                                              |       |             |       |        |        |     |        |
| <b>Итого:</b>                                | 750   | 28,49       | 38,61 | 158,85 | 900,75 | -   | 100,00 |
| <b>Всего:</b>                                |       |             |       |        |        | -   |        |
| <b>День седьмой</b>                          |       |             |       |        |        |     |        |
|                                              |       | <b>Обед</b> |       |        |        |     |        |
| Суп картофельный с клецками                  | 200   | 3,9         | 17,05 | 23,8   | 198    | 91  | 15,78  |
| Плов из мяса курицы                          | 250   | 16,54       | 14,74 | 78,97  | 456    | 291 | 58,16  |
| Хлеб пшеничный                               | 40    | 3,95        | 0,5   | 24     | 58     | Пр  | 2,80   |
| Зеленый горошек                              | 40    | 0,87        | 0,5   | 10,86  | 22     |     | 8,89   |
| Кисель пл/ягодный                            | 200   | 0,5         | 0,08  | 8,85   | 56     |     | 14,37  |
|                                              |       |             |       |        |        |     |        |
| <b>Итого:</b>                                | 730   | 25,76       | 32,87 | 146,48 | 790    |     | 100,00 |
| <b>Всего:</b>                                |       |             |       |        |        | -   |        |
| <b>День восьмой</b>                          |       |             |       |        |        |     |        |
|                                              |       | <b>Обед</b> |       |        |        |     |        |
| Суп картофельный с перловой крупой и томатом | 200   | 5,49        | 8,27  | 20,79  | 202    | 101 | 15,13  |
| Шницель                                      | 100   | 15,64       | 8,19  | 37,4   | 284    | 315 | 47,30  |
| Макароны отварные с маслом                   | 150/5 | 5,91        | 8,64  | 29,4   | 135    | 312 | 13,05  |
| Икра кабачковая                              | 60    | 0,57        | 0,45  | 8,86   | 18,2   |     | 12,22  |
| Компот из сухофруктов                        | 200   | 0,5         | 0,2   | 18,15  | 129    | 376 | 9,50   |
| Хлеб пшеничный                               | 40    | 3,95        | 0,5   | 24     | 58     | Пр  | 2,80   |
|                                              |       |             |       |        |        |     |        |
| <b>Итого:</b>                                | 755   | 32,06       | 26,25 | 138,6  | 826,2  |     | 100,00 |
| <b>День девятый</b>                          |       |             |       |        |        |     |        |

|                                               |                  |               |               |                 |                                |                    |                    |
|-----------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|
|                                               |                  | <b>Обед</b>   |               |                 |                                |                    |                    |
| Щи со свежей капустой и картофелем            | 200              | 5,64          | 9,93          | 28,28           | 222                            | 88                 | 19,53              |
| Котлета рубленая                              | 100              | 16,54         | 14,74         | 78,97           | 456                            | 291                | 54,14              |
| Каша пшеничная с маслом                       | 150/5            | 0,18          | 1,05          | 0,6             | 12                             | 203                | 10,79              |
| Огурец, помидор/свежий, соленый по сезону/    | 60               | 0,3           | 0,17          | 1               | 39                             |                    | 9,76               |
|                                               |                  |               |               |                 |                                |                    |                    |
| Чай                                           | 200              | 0,4           | 0,01          | 0,08            | 2,8                            | 349                | 2,98               |
| Хлеб пшеничный                                | 40               | 3,95          | 0,5           | 24              | 58                             | Пр                 | 2,80               |
| <u>Итого</u>                                  | 755              | 27,01         | 26,40         | 132,93          | 789,8                          | -                  | 100,00             |
| <b>День десятый</b>                           |                  |               |               |                 |                                |                    |                    |
|                                               |                  | <b>Обед</b>   |               |                 |                                |                    |                    |
| Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом | 200              | 8,88          | 7,87          | 25,01           | 249                            | 101                | 17,91              |
| Кнели из мяса птицы                           | 100              | 17,74         | 17,64         | 54,65           | 315                            | 259                | 47,05              |
| Картофельное пюре                             | 150              | 5,61          | 6,05          | 31,07           | 179                            | 203                | 22,74              |
| Хлеб пшеничный                                | 40               | 3,95          | 0,5           | 24              | 58                             | Пр                 | 2,80               |
| Компот из сухофруктов                         | 200              | 0,1           | 0,09          | 30              | 103                            | 376                | 9,50               |
|                                               |                  |               |               |                 |                                |                    |                    |
| Итого:                                        | 690              | 36,28         | 32,15         | 164,73          | 904,0                          |                    | 100,00             |
|                                               |                  |               |               |                 |                                | -                  |                    |
| <b>Наименование блюда</b>                     | <b>Вес блюда</b> | <b>Белки</b>  | <b>Жиры</b>   | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> | <b>Цена 100,00</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 | <b>7420</b>      | <b>294,21</b> | <b>314,67</b> | <b>1342,96</b>  | <b>8362,95</b>                 | <b>-</b>           |                    |
| <b>СРЕДН.:</b>                                | <b>742</b>       | <b>29,42</b>  | <b>31,47</b>  | <b>134,29</b>   | <b>836,29</b>                  |                    |                    |

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.