

«Согласовано»

Директор МБОУ

МБОУ Суховской СОШ
И.А. Яковлева



«Утверждаю»

И.Н. Казьменко И.Н.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраки для учащихся 1-4 классов (7-11 лет) (62,74 руб.)
МБОУ Суховская СОШ
С 1 марта 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Яйцо вареное	1шт. (40г.)	5,08	4,60	0,28	63,0	209	8,0
Сосиски отварные	90	6,02	10,3	0,48	208	243	29,90
Каша ячневая с маслом	150/5	3,23	4,09	40,0	209	171	6,56
Икра кабачковая	20	0,26	1,07	13,02	19	Пр	3,30
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	46	Пр	3,0
Сыр Российский	20	3,64	4,4	-	72	15	9,0
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
	Итого:	21,49	24,88	79,18	680		62,74
День второй							
Биточки из мяса птицы	90	12,01	11,22	7,92	216	294	30,77
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	8,40
Свекла отварная	30	0,32	0,18	2,35	22	52	2,57
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	46	Пр	3,0
Кисель пл/ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	6,0
Яблоки	100	0,40	0,04	9,80	47	338	12,0
	Итого:	21,29	17,0	101,17	612		62,74
День третий							
Рагу из птицы	200	10,06	13,2	20,0	208	289	37,04
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	46	Пр	3,0
Оладьи с повидлом (сметаной, сгущенкой)	150/15	7,13	12,12	42,1	368	401	15,70
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
	Итого:	21,03	25,75	116,8	725		62,74
День четвертый							
Курица тушёная с соусом	100	10,93	8,52	8,83	198	290	30,3
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,04	2,99	42,7	240	171	7,79
Икра кабачковая	10	0,13	0,05	6,5	8,5	Пр	1,65

Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	46	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	12,0
Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,1	1,08	3,8	108	380	8,0
Итого:		22,56	23,54	81,23	702,5		62,74
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	4,95	28,8	230	229	28,50
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	12,0
Соленые огурцы (помидоры)	25	0,18	0,1	0,6	42	Пр	4,26
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	46	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	12,0
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:		19,31	23,17	79,5	595	376	2,98
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	200	15,67	14,37	24,51	356	291	36,20
Зеленый горошек (бланширов.)	30	0,87	0,53	10,86	22	Пр	4,54
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	46	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	12,0
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:		20,55	25,8	101,27	629		62,74
День седьмой							
Котлета рубленая с соусом	90/30	8,01	11,61	27,92	356	294	32,2
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	8,40
Капуста тушёная	20	0,4	0,74	15,56	15	139	2,14
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	46	Пр	3,0
Сыр Российский	20	3,64	4,4	-	72	15	9,0
Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,1	1,08	3,8	108	380	8,0
Итого:		23,01	23,30	98,38	745		62,74
День восьмой							
Голубцы ленивые	100	9,68	5,1	38,4	284	315 (с/б 2016)	27,90
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	12,0
Икра кабачковая	10	0,13	0,05	6,5	8,5	Пр	1,84
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	46	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	12,0
Чай каркаде	200	1,61	0,02	18,5	129	Пр	6,0
Итого:		19,7	23,27	106,3	681,5		62,74
День девятый							
Гуляш	100	10,7	14,09	8,89	280	260	30,23
Гречка отварная с маслом	150/5	7,5	8,06	47,1	250	171	12,34
Свекла отварная	25	0,30	0,15	8,06	21	52	2,19
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	46	Пр	3,0
Яблоки	100	0,40	0,04	9,80	47	338	12,0

Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
	Итого:	22,16	22,76	99,25	707		62,74
День десятый							
Кнели с рисом	90	13,04	8,02	5,1	295	301	37,82
Макаронны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	8,40
Соленые огурцы (помидоры)	20	0,18	0,1	0,6	12	Пр	3,23
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	46	Пр	3,0
Кондитерские изделия (печенье)	20	0,8	4,5	18,0	124	Пр	3,29
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
	Итого:	22,56	18,3	110,3	728		62,74
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
	ВСЕГО:	213,66	227,77	973,38	6805		
	СРЕДН.:	21,3	22,7	97,3	680,5		

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 ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.