



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраки для учащихся 1-4 классов (61,01 руб.).
МБОУ Суховская СОШ
с 10 января 2022 года**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|-------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День первый (1 неделя) | | | | | | | |
| Сосиски отварные с соусом | 90 | 10,42 | 14,9 | 0,60 | 299 | 243 | 38,03 |
| Каша ячневая с маслом | 150/5 | 5,31 | 6,09 | 40,26 | 249 | 171 | 6,60 |
| Икра кабачковая | 25 | 0,26 | 1,07 | 3,02 | 19 | Пр | 4,60 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 58 | Пр | 2,80 |
| Сыр Российский | 10 | 3,64 | 4,4 | - | 72 | 15 | 6,0 |
| Чай | 200 | 0,1 | 0,02 | 6,2 | 63 | 376 | 2,98 |
| Итого: | 520 | 23,68 | 26,98 | 81,08 | 760 | | 61,01 |
| День второй | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы | 90 | 12,05 | 11,26 | 12,8 | 263 | 294 | 38,86 |
| Макароны отварные с маслом | 150/5 | 4,7 | 5,07 | 31,9 | 148 | 205 | 9,15 |
| Свекла отварная | 30 | 0,32 | 0,18 | 4,35 | 22 | 52 | 3,20 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 58 | Пр | 2,80 |
| Кисель пл/ягодный | 200 | 0,7 | 0,09 | 30 | 133 | Пр | 7,0 |
| Итого: | 515 | 22,08 | 17,1 | 103,05 | 624 | | 61,01 |
| День третий | | | | | | | |
| Рагу из птицы | 200 | 12,58 | 16,5 | 25,0 | 260 | 289 | 42,16 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 58 | Пр | 2,8 |
| Оладьи с повидлом (сметаной, сгущенкой) | 80/20 | 4,13 | 12,12 | 32,1 | 268 | 401 | 13,07 |

| | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--------|-----|-------------------|-------|
| Чай | 200 | 0,1 | 0,02 | 6,2 | 63 | 376 | 2,98 |
| Итого: | 540 | 20,76 | 29,14 | 86,8 | 649 | | 61,01 |
| День четвёртый | | | | | | | |
| Курица тушёная | 90 | 12,93 | 9,84 | 9,93 | 222 | 290 | 37,81 |
| Каша пшеничная с маслом | 150/5 | 5,04 | 2,99 | 42,7 | 240 | 171 | 6,79 |
| Капуста тушёная | 15 | 0,13 | 0,05 | 6,5 | 9 | 139 | 1,63 |
| 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 | 200 | 0,1 | 0,02 | 6,2 | 63 | 376 | 2,98 |
| Итого: | 515 | 22,35 | 23,9 | 89,53 | 689 | | 61,01 |
| День пятый | | | | | | | |
| Рыба, тушеная в томате | 90 | 10,75 | 6,95 | 11,0 | 234 | 229 | 31,65 |
| 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 | 200 | 2,3 | 1,08 | 18,0 | 104 | 380 | 6,0 |
| Итого: | 500 | 22,22 | 15,9 | 78,5 | 523 | | 61,01 |
| День шестой (2 неделя) | | | | | | | |
| Плов с мясом курицы | 200 | 15,64 | 14,37 | 35,51 | 356 | 291 | 40,31 |
| Зеленый горошек (бланширов.) | 10 | 0,87 | 0,50 | 10,86 | 22 | Пр | 1,90 |
| 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 | 200 | 0,68 | 0,03 | 35,5 | 103 | 349 | 7,0 |
| Итого: | 465 | 21,34 | 25,9 | 106,07 | 641 | | 61,01 |
| День седьмой | | | | | | | |
| Котлета рубленая | 90 | 8,02 | 11,61 | 27,92 | 356 | 294 | 36,83 |
| Макаронны отварные с маслом | 150/5 | 4,7 | 5,07 | 31,9 | 148 | 203 | 9,15 |
| Капуста тушёная | 30 | 0,4 | 0,74 | 15,56 | 15 | 139 | 3,25 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 53 | Пр | 2,8 |
| Сыр Российский | 10 | 3,64 | 4,4 | - | 72 | 15 | 6,0 |
| Чай | 200 | 0,1 | 0,02 | 6,2 | 63 | 376 | 2,98 |
| Итого: | 525 | 20,81 | 22,34 | 105,57 | 707 | | 61,01 |
| День восьмой | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 90 | 9,68 | 5,1 | 37,4 | 284 | 315 (с/б 2016) | 27,21 |
| Пюре картофельное | 150 | 4,92 | 7,2 | 24,5 | 112 | 312 | 17,0 |
| 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 | 200 | 0,5 | 0,2 | 18,5 | 129 | 376 | 5,0 |
| Итого: | 495 | 20,25 | 23,52 | 104,6 | 680 | | 61,01 |
| День девятый | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------------------------|------------------------|-------------|
| Кнели с рисом | 90 | 10,84 | 12,52 | 13,28 | 295 | 301 | 39,23 |
| Макароны отварные с маслом | 150/5 | 4,7 | 5,07 | 31,9 | 148 | 205 | 9,15 |
| Огурцы, помидоры (соленые, свежие – по сезону) | 15 | 0,18 | 0,1 | 0,6 | 12 | Пр | 2,83 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 53 | Пр | 2,80 |
| Компот из с/х фруктов | 200 | 0,68 | 0,03 | 35,5 | 103 | 349 | 7,0 |
| Итого: | 500 | 20,35 | 18,4 | 105,1 | 611 | | 61,01 |
| День десятый | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 17,74 | 17,64 | 54,65 | 450 | 259 | 50,61 |
| 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 | 200 | 0,1 | 0,02 | 6,2 | 63 | 376 | 2,98 |
| Кондитерские изделия (печенье, пряники) | 15 | 0,8 | 4,5 | 8,0 | 124 | Пр | 2,70 |
| Итого: | 475 | 22,95 | 22,86 | 94,05 | 714 | | 61,01 |
| Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| ВСЕГО: | 5050 | 216,79 | 226,04 | 954,35 | 6598 | | |
| СРЕДН.: | 505,0 | 21,7 | 22,6 | 95,4 | 659,8 | | |

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.