



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
обеда для учащихся 12 лет и старше (60 руб.)
МБОУ Качалинской СОШ
На 2021 год

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,67	109	112	7,90
Сосиски отварные	100	9,7	20,3	0,58	231	243	32,0
Каша ячневая с маслом	180/5	8,2	10,2	48,9	318	171	7,85
Икра кабачковая	10	0,28	0,72	14,8	13,1	Пр	1,65
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,60
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	7,0
Итого:		26,19	34,69	141,57	944,1		60,0
День второй							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104	82	9,62
Биточки из мяса птицы	100	20,35	22,4	28,2	367	294	31,0
Макароны отварные с маслом	180/5	21,5	29,8	93,7	458	203	8,96
Свекла отварная	10	1,44	1,36	7,9	50	52	0,82
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Кисель пшеничный	200	0,7	0,09	32	133	Пр	6,0
Итого:		50,53	59,17	201,73	1252		60,0
День третий							
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148	102	8,50
Рагу из птицы	250	14,4	13,4	17,5	258	289	37,04
Зелёный горошек (бланшир.)	30	5,0	2,16	5,4	46	Пр	3,86
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	7,0
Итого:		30,33	21,52	100,68	725		60,0
День четвёртый							
Рассольник «Ленинградский»	250	2,02	5,09	11,98	107	96	9,95
Курица тушёная с соусом	100	13,28	10,84	9,9	167	290	30,3
Каша пшеничная с маслом	180/5	8,2	10,2	48,9	318	171	8,50

Икра кабачковая	10	1,88	2,72	25,8	59,6	Пр	1,65
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	16	121	381	6,0
Итого:		33,42	32,15	141,58	912,6		60,0
День пятый							
Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	18,79	95,8	101	8,50
Рыба, тушеная в томате	100	10,9	7,3	6,97	128	229	28,50
Пюре картофельное	180	14,1	16,4	47,3	233	312	14,0
Соленые огурцы (помидоры)	10	3,84	3,68	34,4	79,5	Пр	2,42
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
Итого:		35,65	30,71	153,16	739,3		60,0
День шестой (2 неделя)							
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	125	113	10,52
Плов с мясом курицы	250	17,16	20,47	36,45	305	291	36,20
Зеленый горошек (бланширов.)	25	5,0	2,16	5,4	46	Пр	2,68
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,60
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	7,0
Итого:		30,16	28,86	116,57	749		60,0
День седьмой							
Суп картофельный с клёцками	250	3,6	4,6	18,8	144	91	8,9
Сосиски отварные	100	17,03	21,2	21,8	347	294	33,42
Макароны отварные с маслом	180/5	21,5	29,8	93,7	458	203	8,96
Капуста тушёная	10	0,6	1,1	2,37	24	139	2,14
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
Итого:		40,46	57,32	182,37	1176		60,0
День восьмой							
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148	102	8,50
Печень по строгановски	100	10,98	9,1	15,4	164	315 (с/б 2016)	27,90
Пюре картофельное	180	14,1	16,4	47,3	233	312	14,0
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Чай каркаде	200	1,5	0,2	22,0	98	376	6,0
Итого:		36,82	31,37	130,24	783		60,0
День девятый							
Суп картофельный с рисом	250	2,3	2,75	18,8	98,0	101	8,33
Гуляш	100	10,6	28,2	7,89	309	260	30,23
Гречка отварная с маслом	180/5	10,7	11,5	49,2	336	171	13,60
Свекла отварная	15	1,44	1,36	7,9	50	52	1,26
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
Итого:		29,88	44,43	129,49	996		60,0

День десятый							
Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,92	7,9	94,7	88	9,02
Тефтели	100	10,5	11,1	27,6	237	279	29,0
Макароны отварные с маслом	180/5	21,5	29,8	93,7	458	203	8,96
Солёные огурцы (помидоры)	10	3,64	2,68	28,6	68,1	Пр	2,42
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	7,0
Итого:		42,88	49,19	218,9	1130,8		60,0
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
	ВСЕГО:	356,31	389,41	1514,29	9407,8		
	СРЕДН.:	35,6	38,9	151,4	940,7		

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.