



Согласовано
 Директор МБОУ
 МБОУ Качалинской СОШ
 М. Голубь



«Утверждено»
 ИП Галкина И.В.
 Галкин И.В.
 Викторovich

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Яйцо вареное	1 шт. (40г.)	5,08	4,60	0,28	63,0	209	8,0
Сосиски отварные	90	8,8	14,3	0,52	208	243	29,90
Каша ячневая с маслом	150/5	6,9	8,1	39,1	260	171	6,56
Икра кабачковая	20	0,56	1,57	29,6	26,2	Пр	3,30
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сыр Российский	20	5,1	4,4	-	80	15	9,0
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
	Итого:	30,28	33,59	115,2	840,2		62,74
День второй							
Биточки из мяса птицы	90	16,9	18,9	19,2	340	294	37,97
Макароны отварные с маслом	150/5	11,5	9,8	75,7	170	203	11,20
Свекла отварная	30	2,18	2,05	11,85	75	52	3,57
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Кисель ягодный	200	0,7	0,09	32	133	Пр	7,0
	Итого:	35,02	31,44	167,75	858		62,74
День третий							
Рагу из птицы	200	14,4	13,4	17,5	258	289	37,04
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Оладьи с повидлом (сметаной, сгущенкой)	150/15	11,6	11,48	71,29	439	401	15,70
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	7,0
	Итого:	30,44	25,57	149,89	970,0		62,74
День четвертый							
Курица тушеная с соусом	100	13,28	10,84	9,9	167	290	30,80
Каша пшеничная с маслом	150/5	6,84	8,1	40,1	260	171	7,79
Икра кабачковая	10	0,28	0,79	14,8	13,1	Пр	1,65
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0

Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	14	12,0
Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,1	2,08	3,8	108	380	7,5
	Итого:	27,44	32,91	97,86	790,1		62,74
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	100	10,9	7,3	6,97	188	229	28,50
Пюре картофельное	150	14,1	16,4	27,3	152	312	12,0
Соленые огурцы (помидоры)	25	3,84	3,68	34,4	79,5	Пр	4,26
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	14	12,0
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
	Итого:	32,88	38,5	114,63	724,5	376	62,74
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	200	17,6	20,47	36,45	305	291	36,20
Зеленый горошек (бланширов.)	30	2,92	1,74	3,0	28,0	Пр	4,54
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	14	12,0
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	7,0
	Итого:	25,16	33,4	100,81	708		62,74
День седьмой							
Сосиска отварная	90	8,8	14,3	0,52	208	243	29,9
Макароньы отварные с маслом	150/5	11,5	9,8	75,7	170	203	11,2
Капуста тушёная	20	0,6	1,10	2,37	24	139	2,14
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сыр Российский	20	5,1	4,4	-	80	15	9,0
Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,1	2,08	3,8	108	380	7,5
	Итого:	32,84	32,28	111,59	730		62,74
День восьмой							
Печень по строгановски	80/20	10,98	9,1	15,4	264	315 (с/б 2016)	29,12
Пюре картофельное	150	14,1	12,4	27,3	152	312	13,8
Икра кабачковая	10	0,28	0,79	14,8	13,1	Пр	1,84
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	14	12,0
Чай	200	0,1	0,2	16,7	63	Пр	2,98
	Итого:	29,4	33,59	103,46	734,1		62,74
День девятый							
Гуляш	100	10,6	23,2	7,89	309	260	40,23
Гречка отварная с маслом	150/5	8,85	9,55	40,1	280	171	12,96
Свекла отварная	30	1,44	1,36	7,9	50	52	3,57
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
	Итого:	24,73	34,73	101,59	842		62,74

День десятый							
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
Кнели с рисом	90	13,34	14,9	5,1	287	301	35,02
Макароны отварные с маслом	150/5	11,5	9,8	75,7	170	203	11,2
Соленые огурцы (помидоры)	20	1,84	1,68	4,4	24	Пр	3,23
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Кондитерские изделия (печенье)	20	0,8	5,4	19,2	84,0	Пр	3,29
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	7,0
	Итого:	31,92	31,47	166,2	838		62,74
	ВСЕГО:	300,11	327,15	1228,74	8034,9		
	СРЕДН.:	30,1	32,7	122,8	803,4		

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.