



Г.М. Голубь



«Утверждаю»
ИП Галицын И.В.
Галицын И.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраки для учащихся 1-4 классов (82,50руб.).
МБОУ Качалинской СОШ
Декабрь 2022 года

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Сосиски отварные	90	10,42	14,9	0,60	299	243	35,03
Яйцо вареное	1шт(40гр)	5,08	4,60	0,28	63,0	209	11,00
Каша ячневая с маслом	150/5	5,31	6,09	40,26	249	171	6,60
Икра кабачковая	40	0,26	1,07	3,02	19	Пр	9,59
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Сыр Российский	15	3,64	4,4	-	72	15	7,50
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		7,00
Итого:	640	23,68	26,98	81,08	760		82,50
День второй							
Биточки из мяса птицы	90	12,05	11,26	12,8	263	294	46,86
Макаронны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	12,15
Свекла отварная	30	0,32	0,18	4,35	22	52	5,19
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель п/ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	8,50
Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		7,00
Итого:	515	22,08	17,1	103,05	624		82,50
День третий							
Рагу из птицы	200	12,58	16,5	25,0	260	289	49,73
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,8

Оладьи с повидлом (сметаной, сгущенкой)	100/20	4,13	12,12	32,1	268	401	15,47
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35	103	349	7,50
Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		7,00
Итого:	560	20,76	29,14	86,8	649		82,50
День четвёртый							
Курица тушёная	100	12,93	9,84	9,93	222	290	48,81
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,04	2,99	42,7	240	171	7,29
Капуста тушеная	30	0,13	0,05	6,5	9	139	4,62
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
Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		7,00
Итого:	540	22,35	23,9	89,53	689		82,50
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	6,95	11,0	234	229	39,65
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	18,49
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	30	0,30	0,17	1,0	20	Пр	6,56
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18,0	104	380	8,00
Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		7,00

Итого:	520	22,22	15,9	78,5	523		82,50
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	48,31
Зеленый горошек (бланширов.)	20	0,87	0,50	10,86	22	Пр	4,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
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	7,50
Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		7,00
Итого:	480	21,34	25,9	106,07	641		82,50
День седьмой							
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	356	294	45,45
Макаронны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	12,15
Капуста тушёная	30	0,4	0,74	15,56	15	139	4,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сыр Российский	15	3,64	4,4	-	72	15	7,50
Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		7,00
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	530	20,81	22,34	105,57	707		82,50
День восьмой							
Печень по строгоновски	80/20	9,68	5,1	37,4	284	315	37,21

Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	18,49
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	12,0
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,5	129	376	5,0
Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		7,00
Итого:	510	20,25	23,52	104,6	680		82,50

День девятый

Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	48,68
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	12,15
Огурцы, помидоры (соленые, свежие – по сезону)	20	0,18	0,1	0,6	12	Пр	4,37
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	7,50
Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		7,00
Итого:	505	20,35	18,4	105,1	611		82,50

День десятый

Гуляш	90	17,74	17,64	54,65	450	259	51,61
Гречка отварная с маслом	150/5	8,85	9,55	40,1	258,7	171	12,49
Свекла отварная	20	0,36	0,2	1,2	24	52	2,60

Хлеб	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		7,00
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	20	0,8	4,5	8,0	124	Пр	3,02
Итого:	525	22,95	22,86	94,05	714		82,50
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
ВСЕГО:	5325	216,79	226,04	954,35	6598		
СРЕДН.:	532,5	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.