«Согласовано»
Директор МБОУ Качалинской СОШ
_____ Г.М. Голубь

«Утверждаю»
ИП Галицын
_____ И.В. Галицын

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраки для учащихся 1-4 классов (80,45 руб.).
МБОУ Качалинской СОШ
С 1сентября 2023 года

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
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	9,24
Капуста тушеная	60	0,13	0,05	6,5	9	139	7,62
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
Итого:	570	22,35	23,9	89,53	689		80,45
День второй							
Биточки из мяса птицы	90	12,05	11,26	12,8	263	294	48,86
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	13,05
Свекла отварная	60	0,32	0,18	4,35	22	52	7,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель пл/ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	8,50
Итого:	545	22,08	17,1	103,05	624		80,45
День третий							
Шницель	90	12,58	16,5	25,0	260	289	48,66
Каша гречневая	150/5						12,49
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	9,0
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,8
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35	103	349	7,50
Итого:	500	20,76	29,14	86,8	649		80,45
День четвёртый							
Сосиски отварные	90	10,42	14,9	0,60	299	243	34,03

Яйцо вареное	1шт(40гр)	5,08	4,60	0,28	63,0	209	9,00
Каша ячневая с маслом	150/5	5,31	6,09	40,26	249	171	7,60
Икра кабачковая	50	0,26	1,07	3,02	19	Пр	5,60
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18	104	380	8,50
Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,3	7,45	35,4		12,92
Итого:	675	23,68	26,98	81,08	760		80,45
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	6,95	11,0	234	229	41,65
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	19,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	60	0,30	0,17	1,0	20	Пр	8,76
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
Итого:	550	22,22	15,9	78,5	523		80,45
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	52,28
Зеленый горошек (бланширов.)	50	0,87	0,50	10,86	22	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	13,50
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	510	21,34	25,9	106,07	641		80,45
День седьмой							
Котлета рубленная	90	8,02	11,61	27,92	356	294	54,00
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	13,05
Капуста тушёная	60	0,4	0,74	15,56	15	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	545	20,81	22,34	105,57	707		80,45
День восьмой							
Печень по строгоновски	80/20	9,68	5,1	37,4	284	315	35,15

Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	19,74
Огурцы, помидоры (соленые, свежие – по сезону)	60	0,18	0,1	0,6	12	Пр	8,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	9,00
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,5	129	376	5,0
Итого:	565	20,25	23,52	104,6	680		80,45
День девятый							
Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	36,68
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	13,05
Сыр Российский	15	3,64	4,4	-	72	15	7,50
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		12,92
Итого:	600	20,35	18,4	105,1	611		80,45
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	60	0,36	0,2	1,2	24	52	7,24
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)	20	0,8	4,5	8,0	124	Пр	3,33
Итого:	565	22,95	22,86	94,05	714		80,45
Наименование блюда	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	**Цена**
ВСЕГО:	**5625**	**216,79**	**226,04**	**954,35**	**6598**		
СРЕДН.:	**562,5**	**21,7**	**22,6**	**95,4**	**659,8**		

Использованы: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.
Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.