

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



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

С.Д.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
комплексные обеды для свободной продажи
МБОУ Качалинской СОШ
С 1 сентября 2024 года (90 руб.).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Суп картофельный с макаронными изделиями	280	5,07	8,78	20,7	208	112	14,95
Курица тушеная	100	10,02	14,33	0,56	298	243	48,81
Каша пшеничная	180	5,91	8,64	29,4	135	312	12,84
Капуста тушеная	60	0,30	0,17	1,0	20	Пр	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого: 800		25,35	31,44	87,86	792		90,0
День второй							
Борщ с капустой и картофелем	280	6,3	8,99	27,13	250	82	14,53
Биточки из мяса птицы	100	13,39	12,51	14,69	312	294	42,90
Макароны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	199	203	13,05
Свекла отварная	40	0,17	0,09	0,87	18,0	52	7,22
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	9,50
Итого: 820		30,12	28,23	134,76	970,0		90,0
День третий							
Суп картофельный с бобовыми	280	7,61	9,34	16,94	246	102	14,89
Шницель	100	12,58	16,5	25,0	260	289	49,32
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Каша гречневая с маслом	150	3,93	10,24	30,98	221	401	13,49
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого: 810		28,75	36,61	132,42	888		90,0
День четвёртый							
Суп картофельный с рисовой крупой	280	6,92	7,99	14,98	209	96	14,24
Бефстроганов	90	12,15	9,44	9,81	220	290	49,61
Макароны отварные с маслом	180/5	6,02	3,57	50,97	287	171	13,05
Свекла отварная	40	0,13	0,05	6,5	8,5	139	7,22

Свекла отварная	40	0,13	0,05	6,5	8,5	139	7,22
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого: 830		29,27	21,6	112,46	976		90,0
День пятый							
Суп картофельный с пшеничной крупой	280	6,9	7,73	24,99	247	101	12,52
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	4,95	11,0	214	229	39,20
Пюре картофельное	180	5,91	8,64	29,4	143	312	22,74
Огурцы, помидоры/свежие, соленые----по сезону/	60	0,3	0,17	1,0	39	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,4	0,1	0,8	28	376	2,98
Итого: 800		33,0	25,94	114,59	803		90,0
День шестой (2 неделя)							
Суп-лапша домашняя	280	9,8	20,31	35,26	306	113	15,98
Плов с мясом курицы	250	19,55	17,96	44,39	445	291	52,83
Зеленый горошек (бланширов.)	40	0,5	0,7	6,1	10	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Компот из с/хфруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого: 780		34,48	39,50	145,25	922		90,0
День седьмой							
Суп картофельный с клецками	280	3,9	17,05	23,8	198	91	14,52
Котлета рубленая	100	8,9	11,61	31,02	396	294	49,03
Макароны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	179	203	13,05
Капуста тушеная	60	0,4	0,74	15,56	15	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,4	0,08	18,0	28	376	2,98
Итого: 819		24,88	36,30	137,69	950		90,0
День восьмой							
Суп картофельный с перловой крупой и томатом	280	5,49	8,27	20,79	202	101	12,98
Печень по строгановски	100/30	15,64	8,19	37,4	284	315	36,72
Пюре картофельное	180	5,91	8,64	29,4	135	312	22,74
Огурцы, помидоры(свежие, соленые по сезону)	60	0,18	1,05	0,6	12	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,15	129	376	5,0
Итого: 845		31,67	26,85	130,69	820		90,0
День девятый							
Щи со свежей капустой и картофелем	280	5,64	9,93	28,28	222	88	14,50
Тефтели с соусом	100/20	10,5	11,1	27,6	237	279	43,55
Макароны отварные с маслом	180/5	6,02	3,57	50,97	287	171	13,65
Капуста тушеная	50	0,13	0,1	6,5	12	139	6,00
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80

Компот из с/х	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
	Итого: 805	26,91	25,20	166,75	915		90,0
День десятый							
Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	280	8,88	7,87	25,01	249	101	13,46
Гуляш	90	17,74	17,64	54,65	450	259	53,47
Каша гречневая с маслом	150/5	0,18	1,05	0,6	12	Пр	13,49
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Свекла отварная	30	0,36	0,2	1,2	24	52	3,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
	Итого: 765	30,85	27,08	110,46	832		90,0
	ВСЕГО: 8074	295,52	301,68	1278,83	8950	-	90,0
	СРЕДН.: 807,4	29,6	30,2	127,9	895,0		

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.