

«Согласовано»
Директор МБОУ



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраки для учащихся 1-4 классов (7-11 лет)
МБОУ Жуковской сш
На 2021-2022 уч. год (62,74 руб.).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Сосиски отварные	90	9,02	12,9	0,50	231	243	38,0
Каша ячневая с маслом	150/5	5,31	6,09	40,26	249	171	6,60
Икра кабачковая	20	0,26	1,07	13,02	19	Пр	3,36
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	46	Пр	2,80
Сыр Российский	15	3,64	4,4	-	72	15	9,0
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	500	21,49	24,88	79,18	680		62,74
День второй							
Биточки из мяса птицы с соусом	90	12,05	11,26	9,8	263	294	35,89
Макароны отварные с овощами	150	4,7	5,07	31,9	148	205	14,75
Свекла отварная	30	0,32	0,18	2,35	22	52	3,30
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	46	Пр	2,80
Кисель плягодный	180	0,7	0,09	30	133	Пр	6,0
Итого:	490	21,29	17,0	101,17	612		62,74
День третий							
Рагу из птицы	200	10,06	13,2	20,0	208	289	39,36
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	46	Пр	2,8
Оладьи с повидлом (сметаной, сгущенкой)	100/10	7,13	12,12	42,1	368	401	13,58
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	550	21,03	25,75	116,8	725		62,74
День четвёртый							
Курица тушёная с соусом	100	10,93	8,52	8,83	198	290	37,46
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,04	2,99	42,7	240	171	7,79

Капуста тушеная	25	0,13	0,05	6,5	8,5	139	2,71
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	46	Пр	2,80
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	9,0
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	535	19,56	22,48	83,63	657,5		62,74
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	4,95	11,0	214	229	28,50
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	14,0
Огурцы, помидоры (свежие, соленные – по сезону)	25	0,18	0,1	0,6	42	Пр	4,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	46	Пр	2,80
Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	3,1	1,08	3,8	102	14	8,0
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	28	0,2	10,5	18,0	124	Пр	5,04
Итого:	520	22,31	24,23	77,10	640		62,74
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	39,20
Зеленый горошек (бланширов.)	25	0,87	0,50	10,86	22	Пр	4,74
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	46	Пр	2,8
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	9,0
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	460	20,55	25,8	101,27	629		62,74
День седьмой							
Котлета рубленая	90	8,01	11,61	27,92	356	294	33,40
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	7,4
Капуста тушёная	20	0,4	0,74	15,56	15	139	2,14
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	46	Пр	2,8
Сыр Российский	15	3,64	4,4	-	72	15	9,0
Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	3,1	1,08	3,8	108	380	8,0
Итого:	500:	23,01	23,30	98,38	745		62,74
День восьмой							
Голубцы ленивые	100	9,68	5,1	37,4	284	315 (с/б 2016)	28,90
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	14,0
Икра кабачковая	18	0,13	0,05	6,5	8,5	Пр	3,04
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	46	Пр	2,80
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	9,0
Чай каркаде	180	1,61	0,02	18,5	129	Пр	5,0
Итого:	503	19,7	23,27	106,3	681,5		62,74
День девятый							
Кнели с рисом	90	13,84	12,52	23,28	295	301	35,44
Макароны отварные с овощами	150	4,7	5,07	31,9	148	205	14,75
Огурцы, помидоры (соленные, свежие – по сезону)	15	0,18	0,1	0,6	12	Пр	2,75
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	46	Пр	2,80

Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	500	22,56	18,3	110,3	604		62,74
День десятый							
Жаркое по-домашнему	200	17,74	17,64	54,65	450	259	46,97
Свекла отварная	50	0,36	0,2	1,2	24	52	4,95
Хлеб	40	3,16	0,4	19,2	46	Пр	2,80
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	28	0,8	4,5	18,0	124	Пр	5,04
Итого:	498	22,16	22,76	99,25	707		62,74
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
	ВСЕГО: 5056	213,66	227,77	973,38	6681		
	СРЕДН.: 505,6	21,3	22,7	97,3	668,1		

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.