

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Роспотребнадзора
по Ростовской области в
Белокалитвенском, Морозовском,
Обливском, Милотинском,
Тацинском, Советском районах


А.Н. Николенко



«Согласовано»
Директор МБОУ Зазерской СОШ
Мерз-Мерверева Л.В.



«Утверждаю»

ИП Казыменко И.Н.

Ирина Казыменко

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

Для учащихся с 11 лет и старше (60 руб.)

МБОУ Зазерская СОШ

на 2020-2021 уч. год

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	Белк и	жиры	углеводы	калории	Минеральные вещества				витамины			
								Ca	Mg	P	FE	A	E	B1	C
День первый															
8,21	112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,05	5,87	19,72	138	23,4	19,4	80,13	0,74	-	3,13	0,15	6,7
29,90	243	Сосиски отварные	100	18,8	18,3	0,52	228	134	8,6	135	0,62	0,19	0,04	0,15	0,04
8,76	171	Каша ячневая с маслом	200/10	8,2	13,2	68,0	358	89,3	45,1	133,6	1,35	0,2	2,3	0,19	15,0
3,13	Пр	Соленые огурцы (помидоры)	20	3,84	3,68	34,4	79,5	100	13,9	81,6	0,96	-	0,72	0,11	18,4
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
7,0	349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	32,5	17,5	63,5	0,7	-	-	0,02	0,7
		Итого:		38,33	41,92	183,74	1076,5	406	110,5	558,43	5,03	0,39	6,19	0,68	40,84
День второй															
9,90	82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,32	32,3	228	51,8	11,5	61,5	0,9	-	2,5	0,05	12,1
30,50	294	Биточки из мяса птицы	100	20,35	22,4	28,2	367	98,8	10,7	193	1,5	0,15	0,3	0,06	0,55
8,96	203	Макароны отварные с маслом	180/10	21,5	29,8	93,7	458	70,5	60,2	275,7	4,68	0,4	0,8	0,1	0,36
1,64	52	Свекла отварная	20	1,44	1,36	7,9	50	12	0,4	10,6	0,36	-	-	0,04	4,9
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
6,0	Пр	Кисель п/ягодный	200	0,7	0,09	32	133	32,5	17,5	23,5	0,7	-	-	0,02	0,7
		Итого:		51,03	59,57	223,1	1376	292,4	106,3	628,9	8,8	0,55	3,6	0,33	18,61

		День третий													
8,50	102	Суп картофельный с бобовыми	250	16,24	8,4	12,8	188	92,4	10,9	76,4	1,2	-	0,6	0,24	0,8
39,24	259	Жаркое домашнему	200	18,59	21,7	46,7	338	80,0	10,4	189	1,82	0,12	3,9	0,09	15,86
2,26	Пр	Зелёный горошек (бланшир.)	13	2,5	4,08	3,98	93	38,9	19,4	34,1	0,65	1,84	0,28	0,034	6,45
7,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
7,0	349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	32,5	17,5	63,5	0,7	-	-	0,02	0,7
		Итого:	42,77	34,87	124,58	1092	270,6	51,1	427,6	5,03	1,96	4,78	0,44	23,75	
		День четвертый													
10,57	96	Рассольник «Ленинградский»	250	8,9	10,0	20,7	257	103,4	10,8	58,1	0,8	-	2,7	0,07	10,1
30,30	290	Курица тушёная с соусом	100	19,7	19,5	12,8	333	57,6	12,9	93,1	0,37	0,08	0,48	0,03	0,31
8,50	171	Каша пшеничная с маслом	180/5	8,2	13,2	68,0	358	89,3	45,1	133,6	1,16	0,02	2,3	0,08	4,9
1,63	Пр	Икра кабачковая	10	2,88	2,72	25,8	59,6	189	10,4	61,2	0,72	-	0,54	0,08	13,8
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
6,0	381	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	16	121	168,8	4,0	90	0,13	0,12	1,7	0,15	0,3
		Итого:	47,62	48,72	172,3	1805	634,9	89,2	500,6	4,05	0,1	7,72	0,47	29,41	
		День пятый													
6,50	101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	3,3	5,2	21,0	148	33,6	10,2	56,2	0,9	0,06	1,1	0,08	4,86
32,0	231(тгк)	Поджарка из филе рыбы	100	8,9	7,3	6,97	118	144,9	12,8	121,9	0,78	1,04	1,9	0,1	0,76
142,0	312	Пюре картофельное	180	14,1	16,4	47,3	233	69,3	37,0	175,5	1,35	-	1,21	0,19	18,2
1,52	Пр	Соленые огурцы (помидоры)	10	3,84	3,68	34,4	79,5	100	13,9	81,6	0,96	-	0,72	0,11	18,4
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
2,98	376	Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
		Итого:	34,98	33,2	155,37	881,5	285,7	71,3	402,6	4,93	0,06	4,93	0,54	42,25	

День шестой															
10,52	113	Суп-лапша домашняя	250	2,63	2,84	15,70	225	29,9	11,3	70,3	1,01	-	0,25	0,15	4,86
36,20	291	Плов с мясом курицы	200	21,2	23,1	44,7	475	57,9	34,2	219,2	1,5	0,2	-	0,14	0,5
3,28	Пр	Зеленый горошек (бланширов.)	18	2,92	1,74	3,0	28,0	39,5	7,1	48,7	0,29	0,02	-	0,03	6,74
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
7,0	349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	32,5	17,5	63,5	0,7	-	-	0,02	0,7
		Итого:	32,19	28,37	124,5	1001	186,6	63,0	566,3	4,16	0,22	0,25	0,40	12,8	
День седьмой															
7,9	91	Суп картофельный с клецками	250	8,7	7,9	14,1	278	38,1	30,9	90,0	1,45	0,08	1,48	0,15	4,8
32,0	294	Котлета рубленая с соусом	100	20,33	12,3	28,2	367	145,1	12,4	165	1,5	0,06	3,6	0,06	0,55
8,96	203	Макароны отварные с маслом	180/5	21,5	29,8	93,7	458	70,5	60,2	275,7	4,68	0,15	0,8	0,1	0,36
2,14	139	Капуста тушёная	20	2,6	2,4	6,0	98	62,7	10,9	35,1	0,53	-	2,1	0,08	12,9
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
6,0	381	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	16	121	168,8	4,0	90	0,13	0,02	1,7	0,15	0,3
		Итого:	61,07	55,7	187	1462	512,0	124,4	720,4	8,95	0,25	10,18	0,6	18,91	
День восьмой															
8,50	102	Суп картофельный с бобовыми	250	16,24	8,4	12,8	188	92,4	10,9	76,4	1,2	-	0,6	0,24	0,8
27,87	255	Печень по-строгановски	100	10,98	9,1	10,4	232	117,8	0,4	157	0,50	0,06	0,18	0,13	6,98
14,0	312	Пюре картофельное	180	14,1	16,4	47,3	233	69,3	37,0	175,5	1,35	-	1,21	0,19	18,2
1,63	Пр	Икра кабачковая	10	4,6	4,36	38,7	95,4	189	16,64	97,9	1,15	-	0,86	0,13	22,1
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
5,0	Пр	Напиток каркаде	200	1,5	0,2	22,0	98	15,9	8,9	76,0	0,02	-	0,3	0,03	0,8
		Итого:	52,16	39,06	160,2	986,4	511,2	79,84	647,4	4,88	0,06	3,15	0,78	42,08	
День девятый															
8,50	101	Суп картофельный с рисом	250	3,3	5,2	21,0	148	33,6	10,2	56,2	0,9	0,06	1,1	0,08	4,86
30,23	260	Гуляш	100	20,5	28,9	2,7	401	35,0	10,4	127	2,0	-	0,4	0,27	1,4

13,60	171	Гречка отварная с маслом	180/5	21,5	29,8	93,7	432	70,5	60,2	275,7	4,68	0,2	0,8	0,1	0,9
1,69	52	Свекла отварная	20	1,44	1,36	7,9	50	12	0,4	40,6	0,36	-	-	0,04	4,9
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
2,98	376	Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
		Итого:		51,58	65,88	171,0	1234	189,0	88,6	566,9	8,88	0,26	2,3	0,55	12,09
День десятый															
9,90	88	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2,3	5,32	32,3	228	51,8	11,5	61,5	0,9	-	2,5	0,05	12,1
29,0	279	Тфтели	100	10,5	11,1	27,6	360	98,7	10,4	193	1,6	0,07	0,3	0,08	0,68
8,96	203	Макароны отварные с маслом	180/5	21,5	29,8	93,7	458	70,5	60,2	275,7	4,68	0,15	0,8	0,1	0,36
2,14	Пр	Солёные огурцы (помидоры)	13	2,6	2,4	6,0	98,0	62,7	10,9	35,1	0,53	-	2,1	0,08	12,9
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
7,0	349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	32,5	17,5	63,5	0,7	-	-	0,02	0,7
		Итого:		42,31	48,41	220,7	1417	343,0	116,5	693,4	9,07	0,22	5,7	0,39	26,74
Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	FE	A	E	B1	C

ВСЕГО: 454,4 455,7 1722,5 12331,4 3631,4 900,74 5511,5 63,78 4,07 48,8 6,43 267,48
СРЕДН.: 45,4 45,6 172,3 1233,1 363,1 90,1 551,1 6,4 0,40 4,9 0,6 26,75

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.