



«Согласовано»

Директор МБОУ Заславской СШ

*Ирина Николаевна*



«Утверждаю»

ИП Казыменко И.Н.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
обеда для учащихся 12 лет и старше  
МБОУ Заславской СШ  
На 2021-2022 уч. год (60 руб.).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День первый (1 неделя)</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,07	8,78	20,7	208	112	6,17
Сосиски отварные	100	10,02	14,33	0,56	298	243	38,0
Каша ячневая с маслом	180/5	6,34	7,27	48,05	297	171	7,75
Икра кабачковая	10	0,13	0,54	6,51	9,5	Пр	1,65
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	58	Пр	3,50
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:		25,61	30,44	106,02	943,5		60,0
<b>День второй</b>							
Борщ с капустой и картофелем	250	5,8	8,92	15,93	225	82	7,61
Биточки из мяса птицы	100	13,39	12,51	10,89	292	294	32,91
Макароны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	179	203	8,88
Свекла отварная	10	0,11	0,06	0,78	7,4	52	1,10
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	58	Пр	3,50
Кисель п/ягодный	180	0,7	0,09	32	133	Пр	6,0
Итого:		29,56	28,13	121,67	894,4		60,0
<b>День третий</b>							
Суп картофельный с бобовыми	250	7,49	9,27	16,54	238	102	8,34
Рагу из птицы	250	12,58	16,5	25,0	260	289	39,36
Огурцы, помидоры (соленые, свежие – по сезону)	10	0,12	0,07	0,4	8	Пр	1,80
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	58	Пр	3,50
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:		24,82	26,37	101,44	667		60,0
<b>День четвёртый</b>							
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом	250	6,92	7,99	14,98	209	96	7,56
Курица тушёная с соусом	100	12,15	9,44	9,81	220	290	37,46
Каша пшеничная с маслом	180/5	6,02	3,57	50,97	287	171	8,50

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	58	Пр	3,50
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:		29,14	21,55	105,96	837		60,0
<b>День пятый</b>							
Суп картофельный с пшеничной крупой	250	6,8	7,71	18,79	197	101	7,0
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	4,95	11,0	214	229	28,50
Пюре картофельное	180	5,91	8,64	29,4	135	312	16,0
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	58	Пр	3,50
Кофейный напиток	180	3,1	1,08	18,8	121	381	5,0
Итого:		30,51	22,88	101,99	725		60,0
<b>День шестой (2 неделя)</b>							
Суп-лапша домашняя	250	5,52	16,92	21,62	205	113	7,52
Плов с мясом курицы	250	19,55	17,96	44,39	445	291	39,20
Зеленый горошек (бланширов.)	25	0,87	0,50	10,86	22	Пр	2,78
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	58	Пр	3,50
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:		30,57	35,91	136,37	833		60,0
<b>День седьмой</b>							
Суп картофельный с клецками	250	3,9	16,57	23,8	198	91	7,9
Котлета рубленая	100	8,9	11,61	31,02	396	294	34,60
Макаронны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	179	203	8,88
Капуста тушёная	10	0,13	0,54	6,51	9,5	139	2,14
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	58	Пр	3,50
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:		22,59	35,29	129,6	903,5		60,0
<b>День восьмой</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями и томатом	250	5,49	8,27	20,79	202	102	6,60
Голубцы ленивые	100	9,68	5,1	37,4	284	315 (с/б 2016)	28,90
Пюре картофельное	180	5,91	8,64	29,4	135	312	16,0
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	58	Пр	3,50
Чай каркаде	180	1,5	0,2	22,0	105	376	5,0
Итого:		21,04	22,71	133,59	784		60,0
<b>День девятый</b>							
Щи со свежей капустой и картофелем	250	5,64	9,93	18,28	222	88	8,02
Тефтели	100	10,5	11,1	27,6	237	279	30,80
Макаронны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	179	203	8,88
Огурцы, помидоры (соленые, свежие – по сезону)	10	0,12	0,07	0,4	8	Пр	1,80
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	58	Пр	3,50
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:		26,5	27,68	143,85	807		60,0



День десятый							
Суп картофельный с рисом	250	8,88	7,87	21,6	199	101	6,55
Жаркое по-домашнему	200	17,74	17,64	54,65	450	259	46,97
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	58	Пр	3,50
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
	Итого:	30,67	26,03	106,45	770		60,0
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>271,01</b>	<b>276,99</b>	<b>1186,94</b>	<b>8164,4</b>		
	<b>СРЕДН.:</b>	<b>27,1</b>	<b>27,7</b>	<b>118,7</b>	<b>816,4</b>		

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.