

«Согласовано»

Директор МБОУ *Зазерской СОШ*

*Мегс-*

*Михайлова Л.Ф.*



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**завтраки для учащихся 1-4 классов (65,54 руб.).**  
**МБОУ Зазерская СОШ**  
**С 13 октября 2021-2022 уч. год**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День первый (1 неделя)</b>							
Сосиски отварные с соусом	90/10	10,42	14,9	0,60	299	243	40,0
Каша ячневая с маслом	150/5	5,31	6,09	40,26	249	171	6,60
Икра кабачковая	25	0,26	1,07	3,02	19	Пр	4,16
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	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:	515	23,68	26,98	81,08	760		65,54
<b>День второй</b>							
Биточки из мяса птицы с соусом	90/30	12,05	11,26	12,8	263	294	41,09
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	9,15
Свекла отварная	50	0,32	0,18	4,35	22	52	5,50
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель п/ягодный	180	0,7	0,09	30	133	Пр	7,0
Итого:	545	22,08	17,1	103,05	624		65,54
<b>День третий</b>							
Рагу из птицы	200	12,58	16,5	25,0	260	289	42,16
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,8
Оладьи с повидлом (сметаной, сгущенкой)	100/10	4,13	12,12	32,1	268	401	13,58
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	550	21,34	29,15	116,1	689		65,54
<b>День четвертый</b>							
Курица тушёная с соусом	90/30	12,93	9,84	9,93	222	290	40,26
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	3,95	0,5	24	53	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:	555	22,35	23,9	89,53	688,5		65,54
<b>День пятый</b>							
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,75	6,95	11,0	234	229	34,18
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	17,00
Сгурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	20	0,30	0,17	1,0	20	Пр	3,56
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,1	3,08	18,8	141	380	8,0
Итого:	490	23,02	17,9	79,3	560		65,54
<b>День шестой (2 неделя)</b>							
Плов с мясом курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	42,0
Зеленый горошек (бланширов.)	25	0,87	0,50	10,86	22	Пр	4,74
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	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	21,34	25,9	106,07	641		65,54
<b>День седьмой</b>							
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	356	294	36,45
Макароньы отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	9,15
Капуста тушёная	20	0,4	0,74	15,56	15	139	2,14
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сыр Российский	15	3,64	4,4	-	72	15	9,0
Кофейный напиток	180	2,3	1,08	18,0	104	380	6,0
Итого:	500:	23,01	23,40	117,37	748		65,54
<b>День восьмой</b>							
Голубцы ленивые	90	9,68	5,1	37,4	284	315 (с/б 2016)	29,70
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	17,0
Икра кабачковая	12	0,13	0,05	1,5	8,5	Пр	2,04
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 каркаде	180	0,5	0,2	18,5	129	376	5,0
Итого:	493	20,38	23,57	106,1	688,5		65,54
<b>День девятый</b>							
Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	39,98
Макароньы отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	9,15
Сгурцы, помидоры (соленые, свежие – по сезону)	35	0,18	0,1	0,6	12	Пр	6,61
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	500	20,35	18,4	105,1	611		65,54
<b>День десятый</b>							

Жаркое по-домашнему	200	17,74	17,64	54,65	450	259	52,80
Свекла отварная	20	0,36	0,2	1,2	24	52	1,92
Хлеб	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	28	0,8	4,5	8,0	124	Пр	5,04
Итого:	468	22,95	22,86	94,05	714		65,54
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Цена</b>
	<b>ВСЕГО: 5076</b>	<b>219,5</b>	<b>228,96</b>	<b>990,05</b>	<b>6724</b>		
	<b>СРЕДН.: 507,6</b>	<b>21,9</b>	<b>22,9</b>	<b>99,0</b>	<b>672,4</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 ДООУ. Могильный М.П., 2016 г.