

«Согласовано»
Директор МБОУ Зазерской СОШ



Л.В.Медведева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Комплексные обеды для свободной продажи
МБОУ Зазерской СОШ с 1 сентября 2025 года (100 руб.).



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,07	8,78	20,7	208	112	19,95
Курица тушеная	100	10,02	14,33	0,56	298	243	48,81
Каша пшеничная	180	5,91	8,64	29,4	135	312	15,84
Капуста тушеная	60	0,30	0,17	1,0	20	Пр	7,62
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24	58	Пр	4,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
	Итого: 850	25,35	31,44	87,86	792		100,0
День второй							
Борщ с капустой и картофелем	250	6,3	8,99	27,13	250	82	16,00
Биточки из мяса птицы	100	13,39	12,51	14,69	312	294	49,41
Макароны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	199	203	13,05
Свекла отварная	60	0,17	0,09	0,87	18,0	52	9,24
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: 835	30,12	28,23	134,76	970,0		100,00
День третий							
Суп картофельный с бобовыми	250	7,61	9,34	16,94	246	102	18,89
Шницель	100	12,58	16,5	25,0	260	289	49,32
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24	58	Пр	4,80
Каша гречневая с маслом	180/5	3,93	10,24	30,98	221	401	17,49
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
	Итого: 800	28,75	36,61	132,42	888		100,0
День четвертый							
Суп картофельный с рисовой крупой	250	6,92	7,99	14,98	209	96	18,24
Бефстроганов	100	12,15	9,44	9,81	220	290	51,71
Макароны отварные с маслом	180/5	6,02	3,57	50,97	287	171	13,05
Свекла отварная	60	0,13	0,05	6,5	8,5	139	9,22
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24	58	Пр	4,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
	Итого: 855	29,27	21,6	112,46	976		100,0

День пятый

Суп картофельный с пшеничной крупой	250	6,9	7,73	24,99	247	101	17,52
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	25,74
Огурцы, помидоры/свежие, соленные--по сезону/	60	0,3	0,17	1,0	39	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24	58	Пр	4,80
Чай	200	0,4	0,1	0,8	28	376	2,98
Итого: 850		33,0	25,94	114,59	803		100,0

День шестой (2 неделя)

Суп-лапша домашняя	250	9,8	20,31	35,26	306	113	19,98
Плов с мясом курицы	280	19,55	17,96	44,39	445	291	56,83
Зеленый горошек (бланширов.)	60	0,5	0,7	6,1	10	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24	58	Пр	4,80
Компот из с/хфруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого: 850		34,48	39,50	145,25	922		100,0

День седьмой

Суп картофельный с клецками	250	3,9	17,05	23,8	198	91	16,52
Котлета рубленая	100	8,9	11,61	31,02	396	294	55,03
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	60	3,95	0,5	24	58	Пр	4,80
Чай	200	0,4	0,08	18,0	28	376	2,98
Итого: 855		24,88	36,30	137,69	950		100,0

День восьмой

Суп картофельный с перловой крупой и томатом	250	5,49	8,27	20,79	202	101	16,98
Печень по строгановски	100/30	15,64	8,19	37,4	284	315	39,74
Пюре картофельное	180	5,91	8,64	29,4	135	312	25,74
Огурцы, помидоры(свежие, соленные по сезону)	60	0,18	1,05	0,6	12	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24	58	Пр	4,80
Чай	200	0,5	0,2	18,15	129	376	2,98
Итого: 850		31,67	26,85	130,69	820		100,0

День девятый

Щи со свежей капустой и картофелем	250	5,64	9,93	28,28	222	88	18,50
Тефтели с соусом	100/20	10,5	11,1	27,6	237	279	47,05
Макароны отварные с маслом	180/5	6,02	3,57	50,97	287	171	13,05
Капуста тушеная	60	0,13	0,1	6,5	12	139	7,10
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24	58	Пр	4,80
Компот из с/х	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого: 875		26,91	25,20	166,75	915		100,0

День десятый							
Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	250	8,88	7,87	25,01	249	101	16,46
Гуляш	100	17,74	17,64	54,65	450	259	53,47
Каша гречневая с маслом	180/5	0,18	1,05	0,6	12	Пр	17,49
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Свекла отварная	60	0,36	0,2	1,2	24	52	6,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого: 835		30,85	27,08	110,46	832		100,0
ВСЕГО:	8430,0	295,52	301,68	1278,83	8950	-	100,0
СРЕДН.:	843,0	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.