



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
обеды для свободной продажи
МБОУ

С 1 ноября 2021-2022 уч. год (75 руб.).

Наименование блюда		Вес блюда	С 1 ноября 2021-2022 уч. год (75 руб.). 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	8,45
Сосиски отварные		100	10,02	14,33	0,56	298	243	40,59
Пюре картофельное		180	5,91	8,64	29,4	135	312	20,18
Хлеб пшеничный		40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай		180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:			25,05	31,27	86,86	772		75,0
День второй								
Борщ с капустой и картофелем		250	6,3	8,99	27,13	250	82	11,53
Биточки из мяса птицы		100	13,39	12,51	14,69	312	294	42,0
Макароны отварные с маслом		180/5	5,61	6,05	38,07	199	203	10,14
Свекла отварная		15	0,17	0,09	0,87	18,0	52	1,53
Хлеб пшеничный		40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель пл/ягодный		180	0,7	0,09	30	133	Пр	7,0
Итого:			30,12	28,23	134,76	970,0		75,0
День третий								
Суп картофельный с бобовыми		250	7,61	9,34	16,94	246	102	10,78
Рагу из птицы		200	12,58	16,5	25,0	260	289	42,16
Хлеб пшеничный		40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Оладьи с повидлом (сгущенкой)		80/10	3,93	10,24	30,98	221	401	12,26
Компот из с/х фруктов		180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:			28,75	36,61	132,42	888		75,0
День четвёртый								
Суп картофельный с рисовой крупой		250	6,92	7,99	14,98	209	96	10,24
Курица тушёная с соусом		80/20	12,15	9,44	9,81	220	290	40,00
Каша гречневая с маслом		180/5	6,02	3,57	50,97	287	171	16,27

Капуста тушеная	25	0,13	0,05	6,5	8,5	139	2,71
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:		29,27	21,6	112,46	976		75,0
День пятый							
Суп картофельный с пшеничной крупой	250	6,9	7,73	24,99	247	101	10,24
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	4,95	11,0	214	229	33,78
Пюре картофельное	180	5,91	8,64	29,4	143	312	20,18
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,1	3,08	18,8	141	380	8,0
Итого:		33,0	25,94	114,59	803		75,0
День шестой (2 неделя)							
Суп-лапша домашняя	250	9,8	20,31	35,26	306	113	11,25
Плов с мясом курицы	250	19,55	17,96	44,39	445	291	52,50
Зеленый горошек (бланширов.)	10	0,5	0,7	6,1	10	Пр	1,11
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:		34,48	39,50	145,25	922		75,0
День седьмой							
Суп картофельный с клёцками	250	3,9	17,05	23,8	198	91	10,28
Котлета рубленая	100	8,9	11,61	31,02	396	294	41,0
Макароны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	179	203	10,14
Икра кабачковая	14	0,18	1,01	2,8	15	Пр	2,28
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Какао с молоком	180	2,3	0,08	18,0	104	382	8,50
Итого:		24,88	36,30	137,69	950		75,0
День восьмой							
Суп картофельный с перловой крупой и томатом	250	5,49	8,27	20,79	202	101	8,04
Голубцы ленивые с соусом	100/30	15,64	8,19	37,4	284	315 (сб.2016)	36,28
Пюре картофельное	180	5,91	8,64	29,4	135	312	20,18
Соленые огурцы, помидоры	15	0,18	1,05	0,6	12	Пр	2,70
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай каркаде	180	0,5	0,2	18,15	129	376	5,0
Итого:		31,67	26,85	130,69	820		75,0
День девятый							
Щи со свежей капустой и картофелем	250	5,64	9,93	28,28	222	88	10,50
Тефтели с соусом	80/20	10,5	11,1	27,6	237	279	38,43
Каша гречневая с маслом	180/5	6,02	3,57	50,97	287	171	16,27
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:		26,91	25,20	166,75	915		75,0

Наименование блюда	Вес блюда	День десятый					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	250	8,88	7,87	25,01	249	101	10,53
Жаркое по-домашнему	200	17,74	17,64	54,65	450	259	52,80
Соленые огурцы, помидоры	15	0,18	1,05	0,6	12	Пр	2,70
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	18	0,52	3,1	6,9	102	Пр	3,19
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	31,37	30,18	117,36	934			75,0
ВСЕГО:		295,52	301,68	1278,83	8950		
СРЕДН.:		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.