



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**завтраки для учащихся 1-4 классов , для детей из многодетных семей, детей участников СВО(84,00 руб.).**  
**МБОУ \_\_\_\_\_**

**С 1 декабря 2024 года**

| С 1 декабря 2024 года            |           |                  |       |          |                            |                    |       |
|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------|
| Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Цена  |
|                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                    |       |
| День первый (1 неделя)           |           |                  |       |          |                            |                    |       |
| Курица тушёная                   | 100       | 14,1             | 6,3   | 4,4      | 131,3                      | 130                | 48,81 |
| Каша пшеничная с маслом          | 150/5     | 5,04             | 2,99  | 42,7     | 240                        | 171                | 10,79 |
| Капуста тушеная                  | 60        | 0,13             | 0,05  | 6,5      | 9                          | 139                | 7,62  |
| Хлеб пшеничный                   | 40        | 3,95             | 0,5   | 24       | 53                         | Пр                 | 2,80  |
| Сливочное масло                  | 15        | 0,2              | 10,5  | 0,20     | 102                        | 14                 | 11,0  |
| Чай                              | 200       | 0,4              | 0,1   | 0,08     | 2,8                        | 391                | 2,98  |
| Итого:                           | 570       | 23,82            | 20,44 | 77,88    | 538,1                      |                    | 84,00 |
| День второй                      |           |                  |       |          |                            |                    |       |
| Биточки из мяса птицы            | 90        | 12,05            | 11,26 | 12,8     | 293                        | 294                | 49,41 |
| Макароны отварные с маслом       | 150/5     | 3,40             | 5,00  | 19,00    | 135                        | 95                 | 13,05 |
| Свекла отварная                  | 60        | 0,32             | 0,18  | 4,35     | 22                         | 52                 | 9,24  |
| Хлеб пшеничный                   | 40        | 3,95             | 0,5   | 24       | 58                         | Пр                 | 2,80  |
| Кисель плягодный                 | 200       | 0,7              | 0,09  | 30       | 133                        | Пр                 | 9,50  |
| Итого:                           | 545       | 20,42            | 17,03 | 90,15    | 641                        |                    | 84,00 |
| День третий                      |           |                  |       |          |                            |                    |       |
| Шницель                          | 90        | 12,58            | 16,5  | 25,0     | 260                        | 289                | 47,30 |
| Каша гречневая с маслом          | 150/5     | 4,58             | 4,05  | 20,03    | 136,5                      | 171                | 15,51 |
| Зел/горошек консервир.(бланшир.) | 50        | 0,87             | 0,50  | 10,86    | 22                         | Пр                 | 8,89  |
| Хлеб пшеничный                   | 40        | 3,95             | 0,5   | 24       | 58                         | Пр                 | 2,8   |
| Компот из с/х фруктов            | 200       | 0,68             | 0,03  | 35       | 103                        | 349                | 9,50  |
| Итого:                           | 500       | 22,66            | 21,58 | 115,16   | 579,5                      |                    | 84,00 |

| День четвёртый                                 |       |       |       |        |        |     |       |
|------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|-------|
| Бефстроганов                                   | 90    | 17,74 | 12,64 | 34,65  | 410    | 259 | 49,61 |
| Макароны отварные с маслом                     | 150/5 | 3,40  | 5,00  | 19,00  | 135    | 95  | 13,65 |
| Свекла отварная                                | 60    | 0,32  | 0,18  | 4,35   | 22     | 52  | 9,24  |
| Хлеб пшеничный                                 | 40    | 3,95  | 0,5   | 24     | 58     | Пр  | 2,80  |
| Кофейный напиток                               | 200   | 2,3   | 1,08  | 18     | 104    | 380 | 8,70  |
| Итого:                                         | 675   | 28,06 | 19,7  | 107,45 | 764,4  |     | 84,00 |
| День пятый                                     |       |       |       |        |        |     |       |
| Рыба, тушеная в томате                         | 100   | 10,6  | 5,4   | 5,6    | 128    | 11  | 39,20 |
| Пюре картофельное                              | 150   | 3,06  | 4,8   | 20,45  | 137,25 | 321 | 22,74 |
| Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону) | 60    | 0,30  | 0,17  | 1,0    | 39     | Пр  | 9,76  |
| Хлеб пшеничный                                 | 40    | 3,95  | 0,5   | 24     | 53     | Пр  | 2,80  |
| Компот из с/х фруктов                          | 200   | 0,68  | 0,03  | 35,5   | 147    | 349 | 9,50  |
| Итого:                                         | 550   | 18,59 | 10,9  | 86,55  | 504,25 |     | 84,00 |
| День шестой (2 неделя)                         |       |       |       |        |        |     |       |
| Плов с мясом курицы                            | 250   | 27,54 | 27,64 | 47,01  | 548,17 | 291 | 52,83 |
| Зеленый горошек (бланширов.)                   | 50    | 0,87  | 0,50  | 10,86  | 22     | Пр  | 8,89  |
| Хлеб пшеничный                                 | 40    | 3,95  | 0,5   | 24     | 53     | Пр  | 2,8   |
| Сливочное масло                                | 20    | 0,2   | 10,5  | 0,20   | 102    | 14  | 13,50 |
| Чай каркаде                                    | 200   | 0,5   | 0,2   | 18,5   | 129    | 376 | 5,98  |
| Итого:                                         | 560   | 32,96 | 39,24 | 82,15  | 727,97 |     | 84,00 |
| День седьмой                                   |       |       |       |        |        |     |       |
| Котлета рубленая                               | 90    | 8,02  | 11,61 | 27,92  | 456    | 294 | 51,03 |
| Макароны отварные с маслом                     | 150/5 | 3,4   | 5,00  | 19,00  | 135    | 95  | 13,05 |
| Капуста тушёная                                | 60    | 0,4   | 0,74  | 15,56  | 15     | 139 | 7,62  |
| Хлеб пшеничный                                 | 40    | 3,95  | 0,5   | 24     | 53     | Пр  | 2,8   |
| Компот из с/х фруктов                          | 200   | 0,68  | 0,1   | 35,5   | 147    | 349 | 9,50  |
| Итого:                                         | 545   | 16,17 | 17,95 | 86,56  | 661,8  |     | 84,00 |
| День восьмой                                   |       |       |       |        |        |     |       |
| Печень по-строгановски                         | 80/20 | 12,58 | 13,17 | 2,5    | 180    | 315 | 36,72 |
| Пюре картофельное                              | 150   | 3,06  | 4,8   | 20,45  | 137,25 | 321 | 22,74 |

|                                                |     |       |       |       |        |     |       |
|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|
| Огурцы, помидоры (соленые, свежие – по сезону) | 60  | 0,18  | 0,1   | 0,6   | 39     | Пр  | 9,76  |
| Хлеб пшеничный                                 | 40  | 3,95  | 0,5   | 24    | 53     | Пр  | 2,80  |
| Кондитерские изделия/печенье,пряники/          | 30  | 0,9   | 5,5   | 8,4   | 196    |     | 9,00  |
| Чай                                            | 200 | 0,4   | 0,1   | 0,08  | 2,8    | 376 | 2,98  |
| Итого:                                         | 565 | 20,47 | 29,27 | 66,25 | 640,25 |     | 84,00 |

#### День девятый

|                            |       |       |       |       |       |     |       |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|
| Кнели с рисом              | 90    | 10,84 | 12,52 | 13,28 | 295   | 301 | 47,05 |
| Макароны отварные с маслом | 150/5 | 3,40  | 5,00  | 19,00 | 135   | 95  | 13,65 |
| Масло сливочное            | 15    | 3,64  | 4,4   | -     | 72    | 15  | 11,00 |
| Хлеб пшеничный             | 40    | 3,95  | 0,5   | 24    | 53    | Пр  | 2,80  |
| Компот из с/х Фруктов      | 200   | 0,68  | 0,03  | 35,5  | 103   | 349 | 9,50  |
| Итого:                     | 600   | 22,86 | 22,75 | 99,23 | 693,4 |     | 84,00 |

#### День десятый

|                          |       |       |       |       |       |     |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|
| Гуляш                    | 90    | 17,74 | 17,64 | 44,65 | 450   | 259 | 53,47 |
| Гречка отварная с маслом | 150/5 | 4,58  | 4,05  | 20,03 | 136,5 | 171 | 15,51 |
| Свекла отварная          | 60    | 0,36  | 0,2   | 1,2   | 24    | 52  | 9,24  |
| Хлеб пшеничный           | 40    | 3,95  | 0,5   | 24    | 53    | Пр  | 2,80  |
| Чай                      | 200   | 0,4   | 0,1   | 0,08  | 2,8   | 391 | 2,98  |
| Итого:                   | 565   | 27,83 | 26,99 | 97,96 | 790,3 |     | 84,00 |

| Наименование блюда | Вес блюда    | Белки           | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|--------------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|------|
| <b>ВСЕГО:</b>      | <b>5625</b>  | <b>233,84 0</b> | <b>225,85</b> | <b>924,35</b> | <b>6540,97</b>          |             |      |
| <b>СРЕДН.:</b>     | <b>562,5</b> | <b>23,4</b>     | <b>22,5</b>   | <b>92,4</b>   | <b>654</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.