

«Согласовано»
Директор МБОУ

Крыловская оош
В. Волчанская И. В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраки для учащихся 1-4 классов (61,01 руб.).
МБОУ Крыловской оош
С 10 января 2022 года

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
		10,42	14,9	0,60	299	243	38,03
Сосиски отварные с соусом	90				249	171	6,60
Каша ячневая с маслом	150/5	5,31	6,09	40,26	19	Пр	4,60
Икра кабачковая	25	0,26	1,07	3,02	58	Пр	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	72	15	6,0
Сыр Российский	10	3,64	4,4	-	63	376	2,98
Чай	200	0,1	0,02	6,2	760		61,01
Итого:	520	23,68	26,98	81,08			
День второй							
		12,05	11,26	12,8	263	294	38,86
Биточки из мяса птицы	90				148	205	9,15
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	22	52	3,20
Свекла отварная	30	0,32	0,18	4,35	58	Пр	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	133	Пр	7,0
Кисель п/ягодный	200	0,7	0,09	30	624		61,01
Итого:	515	22,08	17,1	103,05			
День третий							
		12,58	16,5	25,0	260	289	42,16
Рагу из птицы	200				58	Пр	2,8
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	268	401	13,07
Оладьи с повидлом (сметаной, сгущенкой)	80/20	4,13	12,12	32,1	63	376	2,98
Чай	200	0,1	0,02	6,2	649		61,01
Итого:	540	20,76	29,14	86,8			
День четвёртый							
		12,93	9,84	9,93	222	290	37,81
Курица тушёная	90				240	171	6,79
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,04	2,99	42,7	9	139	1,63
Капуста тушеная	15	0,13	0,05	6,5			

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	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	515	22,35	23,9	89,53	689		61,01
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	90	10,75	6,95	11,0	234	229	31,65
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	17,00
Огурцы, 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	200	2,3	1,08	18,0	104	380	6,0
Итого:	500	22,22	15,9	78,5	523		61,01
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	40,31
Зеленый горошек (бланширов.)	10	0,87	0,50	10,86	22	Пр	1,90
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	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	465	21,34	25,9	106,07	641		61,01
День седьмой							
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	356	294	36,83
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	9,15
Капуста тушёная	30	0,4	0,74	15,56	15	139	3,25
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сыр Российский	10	3,64	4,4	-	72	15	6,0
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	525	20,81	22,34	105,57	707		61,01
День восьмой							
Голубцы ленивые	90	9,68	5,1	37,4	284	315 (с/б 2016)	27,21
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	17,0
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	200	0,5	0,2	18,5	129	376	5,0
Итого:	495	20,25	23,52	104,6	680		61,01
День девятый							
Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	39,23
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	9,15
Огурцы, помидоры (соленые, свежие – по сезону)	15	0,18	0,1	0,6	12	Пр	2,83
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	7,0
Итого:	500	20,35	18,4	105,1	611		61,01
День десятый							
Жаркое по-домашнему	200	17,74	17,64	54,65	450	259	50,61

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	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	15	0,8	4,5	8,0	124	Пр	2,70
Итого:	475	22,95	22,86	94,05	714		61,01
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
ВСЕГО:	5050	216,79	226,04	954,35	6598		
СРЕДН.:	505,0	21,7	22,6	95,4	659,8		

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДООУ. Могильный М.П., 2016 г.