

«Согласовано»

Директор МБОУ Зазерской СОШ

Л.В.Медведева



«Утверждаю»

ИП Галицын И.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

обеды для свободной продажи

МБОУ Зазерская СОШ

с 1 сентября 2022 года (80 руб.).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Суп картофельный с макаронными изделиями	280	5,07	8,78	20,7	208	112	12,95
Сосиски отварные	100	10,02	14,33	0,56	298	243	33,53
Пюре картофельное	180	5,91	8,64	29,4	135	312	20,18
Огурцы, помидоры (свежие, соленные по сезону)	30	0,30	0,17	1,0	20	Пр	7,56
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого: 800		25,35	31,44	87,86	792		80,0
День второй							
Борщ с капустой и картофелем	280	6,3	8,99	27,13	250	82	12,53
Биточки из мяса птицы	100	13,39	12,51	14,69	312	294	42,90
Макароны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	199	203	12,15
Свекла отварная	20	0,17	0,09	0,87	18,0	52	2,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	7,0
Итого: 820		30,12	28,23	134,76	970,0		80,0
День третий							
Суп картофельный с бобовыми	280	7,61	9,34	16,94	246	102	11,78
Рагу из птицы	200	12,58	16,5	25,0	260	289	46,16
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Огурцы, помидоры/свежие, соленные по сезону/	45	3,93	10,24	30,98	221	401	12,26
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого: 810		28,75	36,61	132,42	888		80,0
День четвертый							
Суп картофельный с рисовой крупой	280	6,92	7,99	14,98	209	96	11,24
Курица тушеная с соусом	80/20	12,15	9,44	9,81	220	290	43,00
Каша пшеничная 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	3,71
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого: 830		29,27	21,6	112,46	976		80,0
День пятый							
Суп картофельный с пшеничной крупой	280	6,9	7,73	24,99	247	101	10,24
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	4,95	11,0	214	229	38,78
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	200	3,1	3,08	18,8	141	380	8,0
Итого: 800		33,0	25,94	114,59	803		80,0

День шестой (2 неделя)							
Суп-лапша домашняя	280	9,8	20,31	35,26	306	113	13,95
Плов с мясом курицы	250	19,55	17,96	44,39	445	291	52,50
Зеленый горошек (бланширов.)	15	0,5	0,7	6,1	10	Пр	3,75
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого: 780		34,48	39,50	145,25	922		80,0
День седьмой							
Суп картофельный с клёцками	280	3,9	17,05	23,8	198	91	10,24
Котлета рубленая	100	8,9	11,61	31,02	396	294	44,03
Макароны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	179	203	12,15
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	200	2,3	0,08	18,0	104	382	8,50
Итого: 819		24,88	36,30	137,69	950		80,0
День восьмой							
Суп картофельный с перловой крупой и томатом	280	5,49	8,27	20,79	202	101	8,04
Печень по строгановски	100/30	15,64	8,19	37,4	284	315	37,21
Пюре картофельное	180	5,91	8,64	29,4	135	312	20,18
Огурцы,помидоры(свежие,соленые по сезону)	20	0,18	1,05	0,6	12	Пр	6,77
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,15	129	376	5,0
Итого: 845		31,67	26,85	130,69	820		80,0
День девятый							
Щи со свежей капустой и картофелем	280	5,64	9,93	28,28	222	88	12,50
Тефтели с соусом	100/20	10,5	11,1	27,6	237	279	41,43
Макароны отварные 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	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого: 805		26,91	25,20	166,75	915		80,0
День десятый							
Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	280	8,88	7,87	25,01	249	101	10,46
Гуляш	90	17,74	17,64	54,65	450	259	51,61
Каша гречневая с маслом	150/5	0,18	1,05	0,6	12	Пр	12,15
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого: 765		30,85	27,08	110,46	832		80,0

ВСЕГО: 8074 295,52 301,68 1278,83 8950 - 80,0
СРЕДН.: 807,4 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.