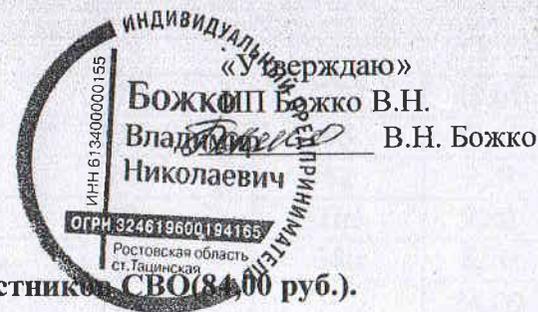


«Согласовано»

Директор МБОУ

Н.В. Колбасина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

завтраки для учащихся 5-11 классов, для детей из многодетных семей, детей участников МБОУ

С 1 сентября 2025 года

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая
ценность

№
рецептур
ы

Цена

День первый (1 неделя)

Курица тушёная

100

14,1

6,3

4,4

131,3

130

48,81

Каша пшеничная с маслом

200/5

5,04

2,99

42,7

240

171

10,79

Капуста тушеная

100

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:

660

23,82

20,44

77,88

538,1

84,00

День второй

Биточки из мяса птицы

100

12,05

11,26

12,8

293

294

49,41

Макароны отварные с маслом

200/5

3,40

5,00

19,00

135

95

13,05

Свекла отварная

100

0,36

0,2

1,2

24

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:

645

20,42

17,03

90,15

643

84,00

День третий

Шницель

100

12,58

16,5

25,0

260

289

47,30

Каша гречневая

200/5

4,58

4,05

20,03

136,5

171

15,51

Зеленый горошек (бланширов.)

100

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:

645

22,66

21,58

115,16

579,5

84,00

День четвёртый

День четвёртый						
Бфстроганов	100	17,74	12,64	34,65	410	259
Макаронны отварные с маслом	200/5	3,40	5,00	19,00	135	95
Свекла отварная	100	0,36	0,2	1,2	24	52
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр 2,80
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18	104	380
Итого:	645	28,06	19,7	107,45	731	84,00
День пятый						
Рыба, тушёная в томате	100	10,6	5,4	5,6	128	11
Пиоре картофельное	200	3,06	4,8	20,45	137,25	321
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	100	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
Итого:	640	18,59	10,9	86,55	504,25	84,00
День шестой (2 недели)						
Плов с мясом курицы	250	27,54	27,64	47,01	548,17	291
Зеленый горошек (бланширов.)	100	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
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,5	129	376
Итого:	610	32,96	39,24	82,15	854,17	84,00
День седьмой						
Котлета рубленая	100	8,02	11,61	27,92	456	294
Макаронны отварные с маслом	200/5	3,4	5,00	19,00	135	95
Капуста тушёная	100	0,4	0,74	15,56	15	139
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр 2,8
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349
Итого:	645	16,17	17,95	86,56	762	84,00
День восьмой						
Лечень по строгановски	100/20	12,58	13,17	2,5	180	315
Пиоре картофельное	200	3,06	4,8	20,45	137,25	321
Огурцы, помидоры (соленые, свежие –	100	0,18	0,1	0,6	39	Пр 9,76
Итого:	3672	137,25	137,25	137,25	137,25	3672

по сезону)						
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр
Кондитерские изделия/печенье, пряники/	40	0,9	5,5	8,4	196	
Чай	200	0,4	0,1	0,08	28	376
Итого:	700	20,47	29,27	66,25	633,25	84,00

День девятый						
Кнели с рисом	100	10,84	12,52	13,28	295	301
Макаронные изделия с маслом	200/5	3,40	5,00	19,00	135	95
Масло сливочное	15	3,64	4,4	-	72	15
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349
Итого:	560	22,86	22,75	99,23	658	84,00

День десятый						
Гуляш	100	8,0	15,2	3,3	293	259
Печка отварная с маслом	200/5	4,58	4,05	20,03	136,5	171
Свекла отварная	100	0,36	0,2	1,2	24	52
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр
Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8	391
Итого:	645	17,29	20,15	48,88	509,3	84,00

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 ЛОУ. Могильный М.П., 2016 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------	------

ВСЕГО:
СРЕДН.:

639,5
223,84 0
22,4
219,85
22,0
886,35
88,6
6412,57
625,9