



«Согласовано»
 Директор МБОУ *Ковыкинской ССМ*
Турякова О.Н.



«Утверждаю»
 ИИ Галицын И.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраки для учащихся 1-4 классов (7-11 лет) (62,74 руб.)
МБОУ *Ковыкинская ССМ*
2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Яйцо вареное	1 шт. (40г.)	5,08	4,60	0,28	63,0	209	8,0
Сосиски отварные	90	8,8	18,3	0,52	208	243	29,90
Каша ячневая с маслом	150/5	6,9	8,1	39,1	260	171	6,56
Икра кабачковая	20	0,56	1,57	29,6	26,2	Пр	3,30
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сыр Российский	20	5,1	4,4	-	80	15	9,0
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
	Итого:	30,28	37,59	115,2	820,2		62,74
День второй							
Биточки из мяса птицы	90	16,9	18,9	19,2	340	294	30,77
Макароны отварные с маслом	150/5	11,5	9,8	75,7	170	203	8,40
Свекла отварная	30	2,18	2,05	11,85	75	52	2,57
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Кисель пл/ягодный	200	0,7	0,09	32	133	Пр	6,0
Яблоки	100	0,40	0,04	10,90	68	338	12,0
	Итого:	28,85	24,98	177,65	926		62,74
День третий							
Рагу из птицы	200	14,4	13,4	17,5	258	289	37,04
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Оладьи с повидлом (сметаной, сгущенкой)	150/15	11,6	11,48	71,29	439	401	15,70
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	7,0
	Итого:	30,44	25,57	149,89	970,0		62,74
День четвертый							
Курица тушёная с соусом	100	13,28	10,84	9,9	167	290	30,3
Каша пшеничная с маслом	150/5	6,84	8,1	40,1	260	171	7,79
Икра кабачковая	10	0,28	0,79	14,8	13,1	Пр	1,65

Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	14	12,0
Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,1	2,08	3,8	108	380	8,0
Итого:		27,44	32,91	97,86	790,1		62,74
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	100	10,9	7,3	6,97	128	229	28,50
Пюре картофельное	150	14,1	16,4	27,3	152	312	12,0
Соленые огурцы (помидоры)	25	3,84	3,68	34,4	79,5	Пр	4,26
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	14	12,0
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
Итого:		32,88	38,5	114,63	664,5	376	2,98
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	200	17,6	20,47	36,45	305	291	36,20
Зеленый горошек (бланширов.)	30	2,92	1,74	3,0	28,0	Пр	4,54
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	14	12,0
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	7,0
Итого:		24,72	33,4	100,81	708		62,74
День седьмой							
Котлета рубленая с соусом	90/30	16,68	19,7	20,02	324	294	32,2
Макароны отварные с маслом	150/5	11,5	9,8	75,7	170	203	8,40
Капуста тушёная	20	0,6	1,10	2,37	24	139	2,14
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сыр Российский	20	5,1	4,4	-	80	15	9,0
Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,1	2,08	3,8	108	380	8,0
Итого:		40,72	37,68	120,89	846		62,74
День восьмой							
Печень по строгановски	80/20	10,98	9,1	15,4	164	315 (с/б 2016)	27,90
Пюре картофельное	150	14,1	16,4	27,3	152	312	12,0
Икра кабачковая	10	0,28	0,79	14,8	13,1	Пр	1,84
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	14	12,0
Чай каркаде	200	1,5	0,2	22,0	98	Пр	6,0
Итого:		30,8	37,59	108,76	668,5		62,74
День девятый							
Гуляш	100	10,6	28,2	7,89	309	260	30,23
Гречка отварная с маслом	150/5	8,85	9,55	40,1	280	171	12,34
Свекла отварная	25	1,44	1,36	7,9	50	52	2,19
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Яблоки	100	0,40	0,04	10,90	68	338	12,0

Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
	Итого:	25,13	39,77	102,49	910		62,74
День десятый							
Кнели с рисом	90	13,34	19,9	5,1	287	301	37,82
Макароны отварные с маслом	150/5	11,5	9,8	75,7	170	203	8,40
Соленые огурцы (помидоры)	20	1,84	1,68	4,4	24	Пр	3,23
Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	Пр	3,0
Кондитерские изделия (печенье)	20	0,8	5,4	19,2	84,0	Пр	3,29
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	7,0
	Итого:	31,92	36,47	166,2	838		62,74
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
	ВСЕГО:	303,54	320,15	1254,38	8141,9		
	СРЕДН.:	30,4	32,0	125,4	814,2		

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 ДООУ. Могильный М.П., 2016 г.