

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела  
Роспотребнадзора  
по Ростовской области в  
Белокалитвенском, Морозовском,  
Обливском, Милютинском,  
Тацинском, Советском районах

А.Н. Николенко



«Согласовано»

Директор МБОУ Ковылкинской СОШ  
О.А. Пузанова



«Утверждаю»

ИП Галицын И.В.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**завтраки для учащихся 1-4 классов (62,74 руб.)**  
**МБОУ Ковылкинской СОШ**  
**С 1 октября 2020 года**

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход г.	Белк и жиры	углеводы	калории	Минеральные вещества				витамины				
							Ca	Mg	P	FE	A	E	B1	C	
<b>День первый</b>															
7,50	209	Яйцо вареное	1шт. (40г.)	5,08	4,60	0,28	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	0,01	0,2	0,03	-
29,90	243	Сосиски отварные	80	8,8	18,3	0,52	208	24	8,6	135	0,62	0,19	0,04	0,15	0,04
8,48	171	Каша ячневая с маслом	150/5	4,8	4,4	32,1	190	89,3	45,1	133,6	1,35	0,2	2,3	0,19	15,0
2,38	Пр	Икра кабачковая	15	2,84	3,68	34,4	79,5	100	13,9	81,6	0,96	-	0,72	0,11	18,4
2,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
9,0	15	Сыр Российский	20	5,1	4,4	-	80	104	8,45	120	0,3	0,07	0,5	0,03	0,01
2,98	376	Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
		Итого:		30,46	36,0	113	823,5	377,2	88,25	614,4	5,17	0,47	3,76	0,57	33,48
<b>День второй</b>															
30,50	294	Биточки из мяса птицы	80	10,33	12,4	18,2	167	98,8	10,7	193	1,5	0,15	0,3	0,06	0,55
8,40	203	Макаронотварные с маслом	150/5	11,5	9,8	75,7	170	70,5	60,2	275,7	0,68	0,4	0,8	0,1	0,36
2,14	52	Свекла отварная	25	1,44	1,36	7,9	50	12	0,4	10,6	0,36	-	-	0,04	4,9
2,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
6,0	Пр	Кисель пл/ягодный	200	0,7	0,09	32	133	32,5	17,5	23,5	0,7	-	-	0,02	0,7
13,20	338	Яблоки	110	0,40	0,04	10,90	68	18,5	5,1	13,0	2,8	-	2,3	0,03	22,8
		Итого:		28,13	24,29	173,7	728,0	259,1	99,9	580,4	6,7	0,55	3,4	0,31	29,31

		День третий														
39,24	259	Жаркое по-домашнему	200	18,59	21,7	46,7	538	80,0	10,4	189	0,82	0,12	3,9	0,09	15,86	
2,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-	
14,0	406	Пирожок с повидлом	70	5,02	2,76	13,8	158	181,5	52,1	231,7	0,32	0,07	-	0,06	8,37	
7,0	349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	32,5	17,5	63,5	0,7	-	-	0,02	0,7	
		Итого:	28,05	25,15	121,6	969	320,8	86,0	548,8	2,49	0,19	3,9	0,53	24,93		
		День четвертый														
30,3	290	Курица тушёная с соусом	80/20	19,7	19,5	12,8	250	57,6	12,9	93,1	0,37	0,08	0,48	0,03	0,31	
8,22	171	Каша пшеничная с маслом	150/5	4,8	4,4	21,9	182	89,3	45,1	133,6	1,16	0,02	2,3	0,08	4,9	
1,62	Пр	Икра кабачковая	10	1,88	2,72	25,8	59,6	100	10,4	61,2	0,72	-	0,54	0,08	13,8	
2,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-	
11,0	14	Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	4,8	-	6,0	0,04	0,08	0,06	-	-	
9,10	380	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,1	2,08	3,8	108	131,1	13,8	86,7	0,08	0,01	0,03	0,03	0,38	
		Итого:	33,42	39,8	93,56	841,6	409,6	88,2	445,2	3,03	0,19	3,41	0,28	19,39		
		День пятый														
30,0	231	Поджарка из филе рыбы	80	8,9	7,3	6,97	118	144,9	12,8	121,9	0,78	0,04	1,9	0,1	0,76	
12,0	312	Пюре картофельное	150	14,1	16,4	27,3	152	69,3	37,0	175,5	1,35	-	1,21	0,19	18,2	
4,26	Пр	Соленые огурцы (помидоры)	25	3,84	3,68	34,4	79,5	100	13,9	81,6	0,96	-	0,72	0,11	18,4	
2,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-	
11,0	14	Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	4,8	-	6,0	0,04	0,08	0,06	-	-	
2,98	376	Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03	
		Итого:	30,88	38,5	114,63	654,5	356,9	71,1	452,4	4,07	1,12	3,89	0,46	37,39		
		День шестой														
36,20	291	Плов с мясом курицы	200	11,2	13,1	24,7	475	157,9	34,2	219,2	1,5	0,02	-	0,14	0,5	
6,04	Пр	Зеленый горошек (бланширов.)	34	2,92	1,74	3,0	28,0	39,5	7,1	48,7	0,29	0,02	-	0,03	6,74	
2,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-	

11,0	14	Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	4,8	-	6,0	0,04	0,08	0,06	-	-
7,0	349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	32,5	17,5	63,5	0,7	-	-	0,02	0,7
			Итого:	18,76	26,03	89,06	878	261,5	64,8	402	3,19	0,12	0,06	0,25	7,94
<b>День седьмой</b>															
31,60	294	Котлета рубленая	80	10,33	12,3	18,2	167	145,1	12,4	165	1,5	0,06	3,6	0,06	0,55
8,40	203	Макароны отварные с маслом	150/5	11,5	9,8	75,7	170	70,5	60,2	275,7	0,68	0,15	0,8	0,1	0,36
2,14	139	Капуста тушёная	20	2,6	2,4	6,0	98	62,7	10,9	35,1	0,53	-	2,1	0,08	12,9
2,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
9,0	15	Сыр Российский	20	5,1	4,4	-	80	104	8,45	120	0,3	0,07	0,5	0,03	0,01
9,10	380	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,1	2,08	3,8	108	131,1	13,8	86,7	0,08	0,01	0,03	0,03	0,38
			Итого:	36,37	51,58	132,7	763	540,2	111,75	747,1	3,75	0,29	7,03	0,36	14,4
<b>День восьмой</b>															
27,87	255	Печень по-строгановски	70/30	10,98	9,1	10,4	132	117,8	0,4	157	0,50	0,06	0,18	0,13	6,98
12,0	312	Пюре картофельное	150	14,1	16,4	27,3	152	69,3	37,0	175,5	1,35	-	1,21	0,19	18,2
4,37	Пр	Икра кабачковая	24	4,6	4,36	38,7	95,4	189	16,64	97,9	1,15	-	0,86	0,13	22,1
2,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
11,0	14	Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,26	102	4,8	-	6,0	0,04	0,08	0,06	-	-
5,0	Пр	Напиток каркаде	200	1,5	0,2	22,0	98	15,9	8,9	76,0	0,02	-	0,3	0,03	0,8
			Итого:	35,12	41,16	127,66	719,4	423,6	68,94	577,0	3,72	0,14	2,61	0,54	48,08
<b>День девятый</b>															
30,23	260	Гуляш	70/30	10,5	18,9	2,7	201	135,0	10,4	127	0,2	-	0,4	0,27	1,4
12,34	171	Гречка отварная с маслом	150/5	11,5	12,8	55,2	180	70,5	60,2	275,7	0,68	-	0,8	0,1	0,9
1,49	52	Свекла отварная	20	1,44	1,36	7,9	50	12	0,4	40,6	0,36	-	-	0,04	4,9
2,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
13,20	338	Яблоки	110г.	0,40	0,04	10,90	68	18,5	5,1	13,0	2,8	-	2,3	0,03	22,8
2,98	376	Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
			Итого:	27,68	33,72	122,4	702	273,9	83,5	523,7	4,78	0,2	3,5	0,5	30,03
<b>День десятый</b>															
37,82	301	Кнели с рисом	80	10,5	11,1	4,2	180	98,7	10,4	193	0,6	0,07	0,3	0,08	0,68

29,0															
8,40	203	Макаронны отварные с маслом	150/5	11,5	9,8	75,7	170	70,5	60,2	275,7	0,68	0,15	0,8	0,1	0,36
2,40	Пр	Соленые огурцы (помидоры)	15	3,84	2,68	28,6	68,1	82	9,8	72,5	0,69	-	0,58	0,04	12,8
2,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,6	29	140	26,8	6,0	64,6	0,66	-	-	0,06	-
4,62	Пр	Кондитерские изделия (печенье)	29	0,8	1,4	9,9	42	6,85	9,98	25,2	0,6	0,04	0,03	0,16	-
7,0	349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	32,5	17,5	63,5	0,7	-	-	0,02	0,7
			Итого:	30,08	25,67	179,5	563,1	317,35	113,88	694,5	3,93	0,26	1,71	0,46	14,54
Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	бел-ки	жиры	углеводы	калории	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	FE	A	E	B1	C
			<b>ВСЕГО:</b>	<b>298,9</b>	<b>321,9</b>	<b>1267,8</b>	<b>7665,1</b>	<b>3540,15</b>	<b>876,32</b>	<b>5585,5</b>	<b>40,83</b>	<b>2,33</b>	<b>33,27</b>	<b>4,26</b>	<b>259,49</b>
			<b>СРЕДН.:</b>	<b>29,8</b>	<b>32,1</b>	<b>126,7</b>	<b>766,5</b>	<b>354,0</b>	<b>87,6</b>	<b>558,5</b>	<b>4,01</b>	<b>0,23</b>	<b>3,3</b>	<b>0,42</b>	<b>25,9</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.