

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Роспотребнадзора

по Ростовской области в

Белокалитвенском, Морозовском,

Обливском, Милотинском,

Тацинском, Советском районах

А.Н. Николенко

«Согласовано»

Директор МБОУ Крюковской СОШ

Т.Н.Вербина

«Утверждаю»

И.В. Галицын

Игорь
Викторович

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
для учащихся с 11 лет и старше (60 руб.)
МБОУ Крюковская СОШ
на 2020-2021 уч. год

| Цена | Номер рецепта | Наименование блюда | Выход | Белк и | жиры | углеводы | калории | Минеральные вещества | | | | витамины | | | |
|-------------|---------------|--|-------|--------|-------|----------|---------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|-------|
| | | | | | | | | Са | Mg | P | FE | A | E | B1 | C |
| День первый | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8,21 | 112 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,05 | 5,87 | 19,72 | 138 | 23,4 | 19,4 | 80,13 | 0,74 | - | 3,13 | 0,15 | 6,7 |
| 29,90 | 243 | Сосиски отварные | 100 | 18,8 | 18,3 | 0,52 | 228 | 134 | 8,6 | 135 | 0,62 | 0,19 | 0,04 | 0,15 | 0,04 |
| 8,76 | 171 | Каша ячневая с маслом | 200/5 | 8,2 | 13,2 | 68,0 | 358 | 89,3 | 45,1 | 133,6 | 1,35 | 0,2 | 2,3 | 0,19 | 15,0 |
| 3,13 | Пр | Соленые огурцы (помидоры) | 20 | 3,84 | 3,68 | 34,4 | 79,5 | 100 | 13,9 | 81,6 | 0,96 | - | 0,72 | 0,11 | 18,4 |
| 3,0 | Пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29 | 140 | 26,8 | 6,0 | 64,6 | 0,66 | - | - | 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: | | 38,33 | 41,92 | 183,74 | 1076,5 | 406 | 110,5 | 558,43 | 5,03 | 0,39 | 6,19 | 0,68 | 40,84 |
| День второй | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,90 | 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,3 | 5,32 | 32,3 | 228 | 51,8 | 11,5 | 61,5 | 0,9 | - | 2,5 | 0,05 | 12,1 |
| 30,50 | 294 | Биточки из мяса птицы | 100 | 20,35 | 22,4 | 28,2 | 367 | 98,8 | 10,7 | 193 | 1,5 | 0,15 | 0,3 | 0,06 | 0,55 |
| 8,96 | 203 | Макаронные отварные с маслом | 180/5 | 21,5 | 29,8 | 93,7 | 458 | 70,5 | 60,2 | 275,7 | 4,68 | 0,4 | 0,8 | 0,1 | 0,36 |
| 1,64 | 52 | Свекла отварная | 20 | 1,44 | 1,36 | 7,9 | 50 | 12 | 0,4 | 10,6 | 0,36 | - | - | 0,04 | 4,9 |
| 3,0 | Пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29 | 140 | 26,8 | 6,0 | 64,6 | 0,66 | - | - | 0,06 | - |
| 6,0 | Пр | Кисель ягодный | 200 | 0,7 | 0,09 | 32 | 133 | 32,5 | 17,5 | 23,5 | 0,7 | - | - | 0,02 | 0,7 |
| | | Итого: | | 51,03 | 59,57 | 223,1 | 1376 | 292,4 | 106,3 | 628,9 | 8,8 | 0,55 | 3,6 | 0,33 | 18,61 |

| | | День третий | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------|-------------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|--|
| 8,50 | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 16,24 | 8,4 | 12,8 | 188 | 92,4 | 10,9 | 76,4 | 1,2 | - | 0,6 | 0,24 | 0,8 | |
| 39,24 | 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,59 | 21,7 | 46,7 | 338 | 80,0 | 10,4 | 189 | 1,82 | 0,12 | 3,9 | 0,09 | 15,86 | |
| 2,26 | Пр | Зелёный горошек (бланшир.) | 13 | 2,5 | 4,08 | 3,98 | 93 | 38,9 | 19,4 | 34,1 | 0,65 | 1,84 | 0,28 | 0,034 | 6,45 | |
| 3,0 | Пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29 | 140 | 26,8 | 6,0 | 64,6 | 0,66 | - | - | 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: | 42,77 | 34,87 | 124,58 | 1092 | 270,6 | 51,1 | 427,6 | 5,03 | 1,96 | 4,78 | 0,44 | 23,75 | | |
| | | День четвертый | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,57 | 96 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 8,9 | 10,0 | 20,7 | 257 | 103,4 | 10,8 | 58,1 | 0,8 | - | 2,7 | 0,07 | 10,1 | |
| 30,30 | 290 | Курица тушёная с соусом | 100 | 19,7 | 19,5 | 12,8 | 333 | 57,6 | 12,9 | 93,1 | 0,37 | 0,08 | 0,48 | 0,03 | 0,31 | |
| 8,50 | 171 | Каша пшеничная с маслом | 180/5 | 8,2 | 13,2 | 68,0 | 358 | 89,3 | 45,1 | 133,6 | 1,16 | 0,02 | 2,3 | 0,08 | 4,9 | |
| 1,63 | Пр | Икра кабачковая | 10 | 2,88 | 2,72 | 25,8 | 59,6 | 189 | 10,4 | 61,2 | 0,72 | - | 0,54 | 0,08 | 13,8 | |
| 3,0 | Пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29 | 140 | 26,8 | 6,0 | 64,6 | 0,66 | - | - | 0,06 | - | |
| 6,0 | 381 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 121 | 168,8 | 4,0 | 90 | 0,13 | 0,12 | 1,7 | 0,15 | 0,3 | |
| | | Итого: | 47,62 | 48,72 | 172,3 | 1805 | 634,9 | 89,2 | 500,6 | 4,05 | 0,1 | 7,72 | 0,47 | 29,41 | | |
| | | День пятый | | | | | | | | | | | | | | |
| 6,50 | 101 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 3,3 | 5,2 | 21,0 | 148 | 33,6 | 10,2 | 56,2 | 0,9 | 0,06 | 1,1 | 0,08 | 4,86 | |
| 32,0 | 231(тгк) | Поджарка из филе рыбы | 100 | 8,9 | 7,3 | 6,97 | 118 | 144,9 | 12,8 | 121,9 | 0,78 | 1,04 | 1,9 | 0,1 | 0,76 | |
| 142,0 | 312 | Пюре картофельное | 180 | 14,1 | 16,4 | 47,3 | 233 | 69,3 | 37,0 | 175,5 | 1,35 | - | 1,21 | 0,19 | 18,2 | |
| 1,52 | Пр | Соленые огурцы (помидоры) | 10 | 3,84 | 3,68 | 34,4 | 79,5 | 100 | 13,9 | 81,6 | 0,96 | - | 0,72 | 0,11 | 18,4 | |
| 3,0 | Пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29 | 140 | 26,8 | 6,0 | 64,6 | 0,66 | - | - | 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: | 34,98 | 33,2 | 155,37 | 881,5 | 285,7 | 71,3 | 402,6 | 4,93 | 0,06 | 4,93 | 0,54 | 42,25 | | |

| | | День шестой | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 10,52 | 113 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,63 | 2,84 | 15,70 | 225 | 29,9 | 11,3 | 70,3 | 1,01 | - | 0,25 | 0,15 | 4,86 |
| 36,20 | 291 | Плов с мясом курицы | 200 | 21,2 | 23,1 | 44,7 | 475 | 57,9 | 34,2 | 219,2 | 1,5 | 0,2 | - | 0,14 | 0,5 |
| 3,28 | Пр | Зеленый горошек (бланширов.) | 18 | 2,92 | 1,74 | 3,0 | 28,0 | 39,5 | 7,1 | 48,7 | 0,29 | 0,02 | - | 0,03 | 6,74 |
| 3,0 | Пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29 | 140 | 26,8 | 6,0 | 64,6 | 0,66 | - | - | 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: | 32,19 | 28,37 | 124,5 | 1001 | 186,6 | 63,0 | 566,3 | 4,16 | 0,22 | 0,25 | 0,40 | 12,8 | |
| | | День седьмой | | | | | | | | | | | | | |
| 7,9 | 91 | Суп картофельный с клёцками | 250 | 8,7 | 7,9 | 14,1 | 278 | 38,1 | 30,9 | 90,0 | 1,45 | 0,08 | 1,48 | 0,15 | 4,8 |
| 32,0 | 294 | Котлета рубленая с соусом | 100 | 20,33 | 12,3 | 28,2 | 367 | 145,1 | 12,4 | 165 | 1,5 | 0,06 | 3,6 | 0,06 | 0,55 |
| 8,96 | 203 | Макароны отварные с маслом | 180/5 | 21,5 | 29,8 | 93,7 | 458 | 70,5 | 60,2 | 275,7 | 4,68 | 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 |
| 3,0 | Пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29 | 140 | 26,8 | 6,0 | 64,6 | 0,66 | - | - | 0,06 | - |
| 6,0 | 381 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 121 | 168,8 | 4,0 | 90 | 0,13 | 0,02 | 1,7 | 0,15 | 0,3 |
| | | Итого: | 61,07 | 55,7 | 187 | 1462 | 512,0 | 124,4 | 720,4 | 8,95 | 0,25 | 10,18 | 0,6 | 18,91 | |
| | | День восьмой | | | | | | | | | | | | | |
| 8,50 | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 16,24 | 8,4 | 12,8 | 188 | 92,4 | 10,9 | 76,4 | 1,2 | - | 0,6 | 0,24 | 0,8 |
| 27,87 | 255 | Печень по-строгановски | 100 | 10,98 | 9,1 | 10,4 | 232 | 117,8 | 0,4 | 157 | 0,50 | 0,06 | 0,18 | 0,13 | 6,98 |
| 14,0 | 312 | Пюре картофельное | 180 | 14,1 | 16,4 | 47,3 | 233 | 69,3 | 37,0 | 175,5 | 1,35 | - | 1,21 | 0,19 | 18,2 |
| 1,63 | Пр | Икра кабачковая | 10 | 4,6 | 4,36 | 38,7 | 95,4 | 189 | 16,64 | 97,9 | 1,15 | - | 0,86 | 0,13 | 22,1 |
| 3,0 | Пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29 | 140 | 26,8 | 6,0 | 64,6 | 0,66 | - | - | 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: | 52,16 | 39,06 | 160,2 | 986,4 | 511,2 | 79,84 | 647,4 | 4,88 | 0,06 | 3,15 | 0,78 | 42,08 | |

| День девятый | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------|
| 8,50 | 101 | Суп картофельный с рисом | 250 | 3,3 | 5,2 | 21,0 | 148 | 33,6 | 10,2 | 56,2 | 0,9 | 0,06 | 1,1 | 0,08 | 4,86 |
| 30,23 | 260 | Гуляш | 100 | 20,5 | 28,9 | 2,7 | 401 | 35,0 | 10,4 | 127 | 2,0 | - | 0,4 | 0,27 | 1,4 |
| 13,60 | 171 | Гречка отварная с маслом | 180/5 | 21,5 | 29,8 | 93,7 | 432 | 70,5 | 60,2 | 275,7 | 4,68 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,9 |
| 1,69 | 52 | Свекла отварная | 20 | 1,44 | 1,36 | 7,9 | 50 | 12 | 0,4 | 40,6 | 0,36 | - | - | 0,04 | 4,9 |
| 3,0 | Пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29 | 140 | 26,8 | 6,0 | 64,6 | 0,66 | - | - | 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: | 51,58 | 65,88 | 171,0 | 1234 | 189,0 | 88,6 | 566,9 | 8,88 | 0,26 | 2,3 | 0,55 | 12,09 | |
| День десятый | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,90 | 88 | Щи со свежей капустой и картофелем | 250 | 2,3 | 5,32 | 32,3 | 228 | 51,8 | 11,5 | 61,5 | 0,9 | - | 2,5 | 0,05 | 12,1 |
| 29,0 | 279 | Тефтели | 100 | 10,5 | 11,1 | 27,6 | 360 | 98,7 | 10,4 | 193 | 1,6 | 0,07 | 0,3 | 0,08 | 0,68 |
| 8,96 | 203 | Макаронные отварные с маслом | 180/5 | 21,5 | 29,8 | 93,7 | 458 | 70,5 | 60,2 | 275,7 | 4,68 | 0,15 | 0,8 | 0,1 | 0,36 |
| 2,14 | Пр | Солёные огурцы (помидоры) | 13 | 2,6 | 2,4 | 6,0 | 98,0 | 62,7 | 10,9 | 35,1 | 0,53 | - | 2,1 | 0,08 | 12,9 |
| 3,0 | Пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29 | 140 | 26,8 | 6,0 | 64,6 | 0,66 | - | - | 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: | 42,31 | 48,41 | 220,7 | 1417 | 343,0 | 116,5 | 693,4 | 9,07 | 0,22 | 5,7 | 0,39 | 26,74 | |
| Цена | Номер рецепта | Наименование блюда | Выход | Белки | жиры | углеводы | калории | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
| | | | | | | | | Са | Mg | P | FE | A | E | B1 | C |
| ВСЕГО: | | | 454,4 | 455,7 | 1722,5 | 12331,4 | 3631,4 | 900,74 | 5511,5 | 63,78 | 4,07 | 48,8 | 6,43 | 267,48 | |
| СРЕДН.: | | | 45,4 | 45,6 | 172,3 | 1233,1 | 363,1 | 90,1 | 551,1 | 6,4 | 0,40 | 4,9 | 0,6 | 26,75 | |

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.