

«Согласовано»

Индивидуальный предприниматель

_____ Байрамова Р.А.

« ____ » _____ 2021 г

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда

_____ Осадчая Г.Н.

« ____ » _____ 2021 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г. ЗЕРНОГРАДА
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 г. Сборник технологических нормативов. Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л.Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 г.
Сезон: осенне-зимний-весенний

рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса	Б	Ж	У	К-кал	Масса	Б	Ж	У	К-кал
	1 день										
	ОБЕД										
	Овощи сезонные	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
110	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	2	5,2	13,1	106	250	2	5,2	13,1	106
462	Тефтели с соусом	50/30	10,45	7,5	9,91	151	50/30	10,45	7,5	9,91	151
	Каша пшеничная с маслом	100	3	4,1	16,6	119	100	3	4,1	16,6	119
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО		18,49	17,17	86,05	575,4		18,49	17,17	86,05	575,4
	2 день										
	ОБЕД										
	Овощи сезонные	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	250	2,9	2,5	21	120
402	Плов из курицы	150	11,4	9,75	27,15	247,5	150	11,4	9,75	27,15	247,5
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		16,94	12,62	78,19	500,9		16,94	12,62	78,19	500,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	3 день										
	ОБЕД										
	Овощи сезонные	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
139	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167	250	6,2	5,6	22,3	167
451	Котлета из свинины	50	7,95	7,2	8	130,1	50	7,95	7,2	8	130,1
297	маслом	100	5,6	7,2	27,5	202	100	5,6	7,2	27,5	202
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
	ИТОГО		22,39	20,37	87,84	632,5		22,39	20,37	87,84	632,5
	4 день										
	ОБЕД										
	Овощи сезонные	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
138	рисом	250	2,5	3	18,3	113	250	2,5	3	18,3	113
455	капустой	70	9,59	10,71	11,48	177,1	70	9,59	10,71	11,48	177,1
332	Макаронны отварные с маслом	100	3,4	6,1	22,8	163	100	3,4	6,1	22,8	163
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО		18,53	20,18	99,02	652,5		18,53	20,18	99,02	652,5

№ рецепт уры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	5 день										
	ОБЕД										
	Овощи сезонные	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
138	пшеном	250	2,5	3	18,3	113	250	2,5	3	18,3	113
374	Минтай тушеный с овощами	50/50	10,6	5,1	5,6	112	50/50	10,6	5,1	5,6	112
520	Пюре картофельное	1/100	2,1	5,5	14,5	126	1/100	2,1	5,5	14,5	126
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		17,84	13,97	68,44	484,4		17,84	13,97	68,44	484,4
	6 день										
	ОБЕД										
	Овощи сезонные	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
138	гречкой	250	2,6	5,3	14,3	116	250	2,6	5,3	14,3	116
488	Куры запеченные	70	19,2	12,1	0,7	188	70	19,2	12,1	0,7	188
297	Каша перловая с мясом	100	2,9	6,1	20,7	153	100	2,9	6,1	20,7	153
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
633	Компот из свежих фруктов	200	0,45		34,95	136,5	200	0,45		34,95	136,5
	ИТОГО		27,59	23,87	85,69	668,9		27,59	23,87	85,69	668,9

№ рецепт уры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	7 день										
	ОБЕД										
	Овощи сезонные	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	250	6,2	5,6	22,3	167
456	Зразы рубленые с яйцом	50	7,6	7,7	3,9	115,5	50	7,6	7,7	3,9	115,5
297	Каша пшеничная с маслом	100	4,4	5	25,6	167	100	4,4	5	25,6	167
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
633	Компот из свежих фруктов	200	0,45		34,95	136,5	200	0,45		34,95	136,5
	ИТОГО		21,09	18,67	101,8	661,4		21,09	18,67	101,79	661,4
	8 день										
	ОБЕД										
	Овощи сезонные	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
132	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	250	3	4,5	20,1	135
388	Котлета рыбная с соусом	50/30	11,18	8,48	14,68	183,2	50/30	11,18	8,48	14,68	183,2
520	Пюре картофельное	100	2,1	5,5	14,5	126	100	2,1	5,5	14,5	126
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		18,92	18,85	79,32	577,6		18,92	18,85	79,32	577,6

№ рецепт уры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	9 день										
	ОБЕД										
	Овощи сезонные	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
150	Суп рисовый с томатом	250	1,8	5,2	16,5	122	250	1,8	5,2	16,5	122
488	Курица тушеная в соусе	50/50	5,4	6,3	9,4	116	50/50	5,4	6,3	9,4	116
332	Макароны отварные с маслом	100	3,4	6,1	22,8	163	100	3,4	6,1	22,8	163
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО		13,64	17,97	95,14	600,4		13,64	17,97	95,14	600,4
	10 день										
	ОБЕД										
	Овощи сезонные	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
138	Суп картофельный с манной крупой	250	3,4	18,8	21,6	272	250	3,4	18,8	21,6	272
468	Оладьи из печени	50	9,4	8,55	3,45	129	50	9,4	8,55	3,45	129
297	Рис отварной с маслом	100	2,4	6	23,8	163	100	2,4	6	23,8	163
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		17,84	33,72	78,89	697,4		17,84	33,72	78,89	697,4