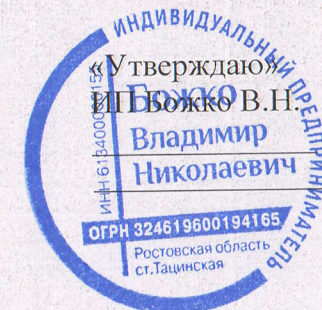




ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Комплексные обеды для свободной продажи
МБОУ Верхнеобливской ООШ
С 1 сентября 2025 года (100 руб.).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,07	8,78	20,7	208	112	19,95
Курица тушеная	100	10,02	14,33	0,56	298	243	48,81
Каша пшеничная	180	5,91	8,64	29,4	135	312	15,84
Капуста тушеная	60	0,30	0,17	1,0	20	Пр	7,62
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24	58	Пр	4,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
	Итого: 850	25,35	31,44	87,86	792		100,0
День второй							
Борщ с капустой и картофелем	250	6,3	8,99	27,13	250	82	16,00
Биточки из мяса птицы	100	13,39	12,51	14,69	312	294	49,41
Макароны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	199	203	13,05
Свекла отварная	60	0,17	0,09	0,87	18,0	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель п/ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	9,50
	Итого: 835	30,12	28,23	134,76	970,0		100,00
День третий							
Суп картофельный с бобовыми	250	7,61	9,34	16,94	246	102	18,89
Шницель	100	12,58	16,5	25,0	260	289	49,32
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24	58	Пр	4,80
Каша гречневая с маслом	180/5	3,93	10,24	30,98	221	401	17,49
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
	Итого: 800	28,75	36,61	132,42	888		100,0
День четвёртый							
Суп картофельный с рисовой крупой	250	6,92	7,99	14,98	209	96	18,24
Бефстроганов	100	12,15	9,44	9,81	220	290	51,71
Макароны отварные с маслом	180/5	6,02	3,57	50,97	287	171	13,05
Свекла отварная	60	0,13	0,05	6,5	8,5	139	9,22

День четвёртый							
Бефстроганов	90	17,74	12,64	34,65	410	259	49,61
Макароны отварные с маслом	150/5	3,40	5,00	19,00	135	95	13,65
Свекла отварная	60	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18	104	380	8,70
Итого:	675	28,06	19,7	107,45	764,4		84,00
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	100	10,6	5,4	5,6	128	11	39,20
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	321	22,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	60	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	9,50
Итого:	550	18,59	10,9	86,55	504,25		84,00
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	250	27,54	27,64	47,01	548,17	291	52,83
Зеленый горошек (бланширов.)	60	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	13,50
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,5	129	376	5,98
Итого:	560	32,96	39,24	82,15	727,97		84,00
День седьмой							
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	456	294	51,03
Макароны отварные с маслом	150/5	3,4	5,00	19,00	135	95	13,05
Капуста тушёная	60	0,4	0,74	15,56	15	139	7,62
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	9,50
Итого:	545	16,17	17,95	86,56	661,8		84,00
День восьмой							
Печень по строгоновски	90/20	12,58	13,17	2,5	180	315	36,72
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	321	22,74
Огурцы, помидоры (соленые, свежие –	60	0,18	0,1	0,6	39	Пр	9,76

по сезону)							
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Кондитерские изделия/печенье,пряники/	30	0,9	5,5	8,4	196		9,00
Чай	200	0,4	0,1	0,08	28	376	2,98
Итого:	565	20,47	29,27	66,25	640,25		84,00

День девятый

Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	47,05
Макаронны отварные с маслом	150/5	3,40	5,00	19,00	135	95	13,65
Масло сливочное	15	3,64	4,4	-	72	15	11,00
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Компот из с/х Фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого:	600	22,86	22,75	99,23	693,4		84,00

День десятый

Гуляш	90	8,0	15,2	3,3	293	259	53,47
Гречка отварная с маслом	150/5	4,58	4,05	20,03	136,5	171	15,51
Свекла отварная	60	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8	391	2,98
							84,00
Итого:	565	17,29	20,15	48,88	509,3		

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
ВСЕГО:	5625	223,84 0	219,85	886,35	6259,97		
СРЕДН.:	562,5	22,4	22,0	88,6	625,9		

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.