

Согласовано :  
Директор МБОУ: Побединская СОШ



Т.А. Зиновьева



Утверждаю:

Кортоножко А.Н.

Кортоножко А.Н.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБОУ: Побединская СОШ

для обучающихся 5-11 классов питающихся за родительскую плату  
на 2020-2021 учебный год

(Сборник рецептов для предприятий общественного питания 2005  
год автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)

### 1-й день

| Наименование<br>блюда                             | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жир<br>ы | Уг-<br>ды | К.ка<br>л.   | Цена         |
|---|-----------|-----------|----------|-----------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                    |           |           |          |           |              |              |
| Макарон изд отварные со<br>слив маслом            | 150/5     | 6,23      | 4,2      | 33,38     | 196,5        | 8,85         |
| Котлета по Хлыновски с<br>томатным соусом         | 80/20     | 10        | 17       | 10,2      | 272          | 32,56        |
| Хлеб пшеничный                                    | 30        | 1,95      | 0,22     | 12,42     | 88,40        | 2,46         |
| Икра кабачковая                                   | 20        | 0,7       | 0        | 1,9       | 7,5          | 2,50         |
| Чай с сахаром                                     | 200       | 0,2       | 0        | 15        | 58           | 1,63         |
|   |           | 19,08     | 21,42    | 72,9      | 622,4        |              |
|   |           |           |          |           | <b>итого</b> | <b>48,00</b> |
| <b>2 день</b>                                     |           |           |          |           |              |              |
| Рис со слив. маслом                               | 150       | 4,0       | 6,0      | 38,6      | 228          | 12,66        |
| Рыба (минтай, хек) тушеная<br>с овощами и томатом | 80/20     | 10,6      | 5,1      | 5,6       | 112          | 31,21        |
| Хлеб пшеничный                                    | 30        | 1,95      | 0,22     | 12,42     | 88,40        | 2,50         |
| Чай с сахаром                                     | 200       | 0,2       | -        | 15        | 58           | 1,63         |
|   |           | 16,75     | 11,32    | 71,62     | 486,40       |              |
|   |           |           |          |           | <b>итого</b> | <b>48,00</b> |
| <b>3 день</b>                                     |           |           |          |           |              |              |
| Рагу из птицы                                     | 250       | 12,6      | 9,8      | 19,4      | 229          | 32,50        |
| Кофейный напиток с<br>молоком                     | 200       | 4,5       | 1,8      | 20,3      | 103          | 8,50         |
| Хлеб пшеничный                                    | 30        | 1,95      | 0,22     | 12,42     | 88,4         | 2,50         |

|                                |       |       |       |       |              |              |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------------|--------------|
| Печенье                        | 40    | 5,8   | 22,6  | 20,8  | 156          | 4,50         |
|                                |       | 24,85 | 34,42 | 72,92 | 634,40       |              |
|                                |       |       |       |       | <b>итого</b> | <b>48,00</b> |
| <b>4 день</b>                  |       |       |       |       |              |              |
| Каша гречневая рассыпчатая     | 150/5 | 7,13  | 5,78  | 28,67 | 198          | 12,65        |
| Тефтели с томатным соусом      | 60/20 | 14,9  | 10,5  | 13,1  | 209          | 26,67        |
| Салат из квашеной капусты      | 50    | 0,78  | 3,0   | 4,8   | 50,4         | 4,55         |
| Хлеб пшеничный                 | 30    | 1,95  | 0,22  | 12,42 | 88,4         | 2,5          |
| Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | 0     | 15    | 58           | 1,63         |
|                                |       | 19,91 | 20,86 | 82,68 | 603,8        |              |
|                                |       |       |       |       | <b>итого</b> | <b>48,00</b> |
| <b>5 день</b>                  |       |       |       |       |              |              |
| Пюре картофельное              | 150   | 3,15  | 6,75  | 21,8  | 163,5        | 12,03        |
| Сосиска отварная с т/с         | 60/20 | 6,66  | 14,54 | 0,96  | 159,6        | 29,42        |
| Хлеб пшеничный                 | 30    | 1,95  | 0,22  | 12,42 | 88,4         | 2,5          |
| Огурец соленый                 | 20    | 0,6   | -     | 1,3   | 9,8          | 1,3          |
| Компот из сухофруктов          | 200   | 0,6   | -     | 31,4  | 124          | 2,75         |
|                                |       | 14,25 | 20,23 | 68,9  | 545,3        |              |
|                                |       |       |       |       | <b>итого</b> | <b>48,00</b> |
| <b>6 день</b>                  |       |       |       |       |              |              |
| Макароны                       | 150/5 | 6,23  | 4,2   | 33,38 | 196,5        | 8,85         |
| Птица тушеная в томатном соусе | 70/30 | 16,7  | 9,7   | 0,5   | 156          | 30,47        |
| Салат из квашеной капусты      | 50    | 0,78  | 3,0   | 4,8   | 50,4         | 4,55         |
| Хлеб пшеничный                 | 30    | 1,95  | 0,22  | 12,42 | 88,4         | 2,50         |
| Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | 0     | 15    | 58           | 1,63         |
|                                |       | 13,83 | 44,52 | 69,32 | <b>549,3</b> |              |
|                                |       |       |       |       | <b>итого</b> | <b>48,00</b> |
| <b>7 день</b>                  |       |       |       |       |              |              |
| Каша ячневая                   | 150/5 | 6,6   | 7,5   | 38,4  | 250,5        | 7,45         |
| Гуляш                          | 50/30 | 13,7  | 13,4  | 2,8   | 187,0        | 34,47        |
| Хлеб пшеничный                 | 30    | 1,95  | 0,22  | 12,42 | 88,40        | 2,50         |
| Салат из свеклы отварной       | 50    | 0,86  | 2,06  | 5,02  | 41,92        | 1,95         |
| Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | -     | 15    | 58           | 1,63         |
|                                |       | 24,74 | 26,44 | 72,98 | 625,82       |              |
|                                |       |       |       |       | <b>итого</b> | <b>48,00</b> |
| <b>8 день</b>                  |       |       |       |       |              |              |
| Котлета рубленая из птицы      | 80    | 12,68 | 12,19 | 11,84 | 208          | 28,75        |
| Каша гречневая                 | 150/5 | 7,13  | 5,78  | 28,67 | 198          | 12,65        |
| Зеленый горошек                | 20    | 0,93  | 0,06  | 1,95  | 12,0         | 2,47         |
| Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | 0     | 15    | 58           | 1,63         |

|                                   |       |       |       |       |              |              |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------------|--------------|
| Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,95  | 0,22  | 12,42 | 88,40        | 2,50         |
|                                   |       | 24,46 | 20,27 | 83,81 | 645,40       |              |
|                                   |       |       |       |       | <b>итого</b> | <b>48,00</b> |
| <b>9 день</b>                     |       |       |       |       |              |              |
| Картофель отварной                | 150/5 | 4     | 10,2  | 31,8  | 242          | 10,09        |
| Тефтели куриные с томатным соусом | 80    | 7,92  | 14,34 | 0,32  | 285,0        | 30,01        |
| Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,95  | 0,22  | 12,42 | 88,40        | 2,50         |
| Салат из соленых огурцов          | 50    | 0,85  | 5,08  | 3,31  | 20,3         | 2,70         |
| Компот из сухофруктов             | 200   | 0,6   | 0     | 31,4  | 124          | 2,75         |
|                                   |       | 18,3  | 26,89 | 58,17 | 759,7        |              |
|                                   |       |       |       |       | <b>итого</b> | <b>48,00</b> |
| <b>10 день</b>                    |       |       |       |       |              |              |
| Шницель мясной                    | 80    | 11,6  | 9,6   | 10,24 | 174,0        | 33,45        |
| Капуста тушеная                   | 150   | 6,7   | 8,4   | 23,5  | 190,0        | 10,42        |
| Чай с сахаром                     | 200   | 0,2   | 0     | 15    | 58           | 1,63         |
| Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,95  | 0,22  | 12,42 | 88,4         | 2,50         |
|                                   |       | 19,03 | 16,02 | 53,52 | 510,4        |              |
|                                   |       |       |       |       | <b>итого</b> | <b>48,00</b> |