

Директор

МБОУ гимназииг. Зернограда О.А. Месникова

УТВЕРЖДАЮ

« 1 » ноября 2024 г.

Десятидневное перспективное меню детей участников специальной военной операции

МБОУ гимназии г. Зернограда на 2024 учебный год.

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 11 лет

№ рецептур ы	Наименованиеблюда	Возрастная группа 7-10 лет и старше					Возрастная группа 11 лет				
		Масса порци и	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг-я	Масс а порци и	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг- я Ценнос ть (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№236(з)	Каша молочная манная	200	7,5	8	38,25	245	200	7,5	8	38,25	245
№42(з)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	10	2,1	2,7	0	36,4
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Печенье	40	1,84	8,45	16,56	148,84	40	1,84	8,45	16,56	148,84
	Итого:	500	16,69	20,05	97,21	630,84	500	16,69	20,05	97,21	630,84
День: Вторник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№492(л)	Плов мясной	250	14,3	16,42	40,14	420	250	14,3	16,42	40,14	420
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	19,55	17,32	82,54	620,6	500	19,55	17,32	82,54	620,6
День: Среда											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№508 (л)	Гарнир из гречневой крупы	160	4,8	5,1	24,75	158,4	160	4,8	5,1	24,75	158,4
№462(л)	Тефтеля мясная	90	11,28	9,68	10,96	235	90	11,28	9,68	10,96	235
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	21,33	15,68	78,11	594	500	21,33	15,68	78,11	594
День: Четверг											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№423(з)	Макаронные изделия запеченные с творогом	250	15,5	11	46,25	418,25	250	15,5	11	46,25	418,25
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	20,75	11,9	88,65	618,85	500	20,75	11,9	88,65	618,85
День: Пятница											
Неделя: Первая											

Завтрак											
№436(л)	Плов фруктовый	230	5,29	5,29	71,99	324,54	230	5,29	5,29	71,99	324,54
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	25	1,15	5,28	10,35	93,02	25	1,15	5,28	10,35	93,02
	Итого:	505	11,69	11,47	124,74	618,16	505	11,69	11,47	124,7	618,16
День: Понедельник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№492(л)	Плов мясной	250	8	8,75	48	303,25	250	8	8,75	48	303,25
	Кондитерское изделие	25	1,15	5,28	10,35	93,02	25	1,15	5,28	10,35	93,02
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	525	14,4	14,93	100,75	596,87	525	14,4	14,93	100,8	596,87
День: Вторник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№390(з)	Макаронные изделия отварные	180	10,37	1,24	41,42	282,6	180	10,37	1,24	41,42	282,6
№486 (з)	Рыба тушеная	90	6,3	8	6,4	120,8	90	6,3	8	6,4	120,8
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	520	21,92	10,14	90,22	604	520	21,92	10,14	90,22	604
День: Среда											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№321(з)	Овощное рагу	250	10,75	23,5	15	398,5	250	10,75	23,5	15	398,5
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	16	24,4	57,4	599,1	500	16	24,4	57,4	599,1
День: Четверг											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№236(з)	Каша молочная манная	200	6	6,4	30,6	196	200	6	6,4	30,6	196
	Печенье	50	4,25	11	32	215	50	4,25	11	32	215
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	15,5	18,3	105	611,6	500	15,5	18,3	105	611,6
День: Пятница											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№378(з)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,95	0,6	111,38	148,5	160	4,95	0,6	111,4	148,5
№462(л)	Тефтеля мясная	90	11,28	9,68	10,96	235	90	11,28	9,68	10,96	235
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:	500	20,48	10,98	172,14	604,3	500	20,48	10,98	172,1	604,3