

УТВЕРЖДАЮ:  
Индивидуальный  
предприниматель Е.П. Пышная



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ



Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов

МБОУ гимназии г.Зернограда на 2025 учебный год.

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М. ООО

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-11 лет

№ рецептур ы	Наименованиеблюда	Возрастная группа 7-11 лет				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-яЦенность(Ккал)
<b>Завтрак</b>						
<b>День: Понедельник</b>						
<b>Неделя: Первая</b>						
<b>Завтрак</b>						
379(к)	Каша гречневая с мясом и овощами	250	9,25	12,5	31,6	293,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>13,4</b>	<b>74</b>	<b>494,1</b>
<b>День: Вторник</b>						
<b>Неделя: Первая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,51</b>	<b>20,33</b>	<b>92,94</b>	<b>661</b>
<b>День: Среда</b>						
<b>Неделя: Первая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№321(з)	Овощное рагу	250	8,95	20,96	9,5	389,6
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,2</b>	<b>21,86</b>	<b>51,9</b>	<b>590,2</b>
<b>День: Четверг</b>						
<b>Неделя: Первая</b>						
<b>Завтрак</b>						
390(з)	Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>14,85</b>	<b>11,6</b>	<b>80,65</b>	<b>482</b>
<b>День: Пятница</b>						
<b>Неделя: Первая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№386(з)	Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	4,75	10,75	48,25	352,76
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>12,1</b>	<b>14,35</b>	<b>90,65</b>	<b>589,76</b>
<b>День: Понедельник</b>						
<b>Неделя: Вторая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8

	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,55</b>	<b>20,53</b>	<b>99,94</b>	<b>640,8</b>
<b>День: Вторник</b>						
<b>Неделя: Вторая</b>						
<b>Завтрак</b>						
390 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>13,81</b>	<b>11,2</b>	<b>91,05</b>	<b>522,4</b>
<b>День: Среда</b>						
<b>Неделя: Вторая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№381(к)	Каша гречневая «Популярно» с мясом и овощами	250	11,6	9,2	39,7	265,9
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,85</b>	<b>10,1</b>	<b>82,1</b>	<b>466,5</b>
<b>День: Четверг</b>						
<b>Неделя: Вторая</b>						
<b>Завтрак</b>						
415 (з)	Макаронные изделия запеченные с мясом с овощами	250	18,67	30,25	36,25	502
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,92</b>	<b>31,15</b>	<b>78,65</b>	<b>702,6</b>
<b>День: Пятница</b>						
<b>Неделя: Вторая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144
№618(к)	Тефтели куриные	90	9,4	9,85	9,1	195,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,41</b>	<b>11,47</b>	<b>89,1</b>	<b>580,6</b>

