

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ гимназии г. Зернограда

О. А. Мясникова



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)
Завтрак						
День: Понедельник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
379(к)	Каша гречневая с мясом с 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
	Итого:	500	14,5	13,4	74	494,1
День: Вторник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
№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
	Итого:	500	18,51	20,33	92,94	661
День: Среда						
Неделя: Первая						
Завтрак						
379(к)	Каша пшеничная с мясом и овощами	250	10,11	15,8	33,82	396,12
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	15,36	16,7	76,22	596,72
День: Четверг						
Неделя: Первая						
Завтрак						
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
	Итого:	510	14,85	11,6	80,65	482
День: Пятница						
Неделя: Первая						
Завтрак						
№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
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	540	14,3	22,95	100,61	674,12
День: Понедельник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						

№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
	Итого:	500	18,55	20,53	89,94	640,8
День: Вторник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
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
	Итого:	510	13,81	11,2	91,05	522,4
День: Среда						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
№381(к)	Каша гречневая «Покупчески» 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
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	530	19,05	18,7	92,06	550,86
День: Четверг						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
415 (з)	Макароны 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
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	530	26,12	39,75	88,61	786,96
День: Пятница						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
№378(к)	Гарнир из пшенной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144
№618(к)	Тефтеля куриная	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
	Итого:	500	18,41	11,47	89,1	580,6