

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пыльная

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

г. Зерноград



Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов

МБОУ «Школа № 1» 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					Энерг-яЦенность(Ккал)
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
День: Понедельник							
Неделя: Первая							
Завтрак							
379(к)	Каша гречневая с мясом с овощами	200	7,4	10	25,28	264,8	65,3
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Итого:	510	13,25	14	70,04	504,9	95,3
День: Вторник							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	62,3
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Итого:	510	16,25	19,46	87,27	616,5	95,3
День: Среда							
Неделя: Первая							
Завтрак							
379(к)	Каша пшеничная с мясом и овощами	200	8,09	12,64	27,06	320	65,3
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Итого:	510	13,94	16,64	71,82	560,1	95,3
День: Четверг							
Неделя: Первая							
Завтрак							
390 (з)	Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245	68,3
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	12
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Итого:	510	14,85	11,6	80,65	482,00	95,3
День: Пятница							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№386(з)	Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	4,75	10,75	48,25	352,76	68,3
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	12
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3

к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Итого:	510	12,1	14,35	90,65	589,76	95,3
День: Понедельник							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	62,3
79(з),							
88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	15
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Итого:	510	16,29	19,66	84,27	596,3	95,3
День: Вторник							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№381(к)	Каша гречневая «Покупчески» с мясом и овощами	200	9,28	7,36	31,76	213	65,3
79(з),							
88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Итого:	510	15,13	11,36	76,52	453,1	95,3
День: Среда							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
390 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245	65,3
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	12
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Итого:	510	13,81	11,2	91,05	522,4	95,3
День: Четверг							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
415 (з)	Макароны запеченные с мясом с овощами	200	14,94	24,2	29	401,6	65,3
79(з),							
88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Итого:	510	20,79	28,2	73,76	641,7	95,3
День: Пятница							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№378(к)	Гарнир из пшенной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	12
79(з),							
88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	15
№618(к)	Тефтеля куриная	90	9,4	9,85	9,1	195,6	50,3
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Итого:	560	19,01	14,57	91,46	620,1	95,3