

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный

предприниматель Е.П.

Пышная



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 1



Десятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов (обеда за родительскую плату 120 рублей)

МБОУ _____ на 2025 учебный год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.:

Арий, 2016.

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО «Дом Славянской книги», Москва, 2022. М.В. Климова

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 11 лет и старше.

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет; Возрастная группа 11 лет и старше											
№ рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	12	13,75	12,5	219,75	250	12	13,75	12,5	219,75
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№618(к)	Тефтеля мясная	60	7,52	6,45	7,31	156,67	60	7,52	6,45	7,31	156,67

№79 (к)	Салат овощной	10	0,11	0,52	0,35	6,61	10	0,11	0,52	0,35	6,61
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		26,01	28,12	47,87	709,98		26,01	28,12	47,87	709,98

День: Вторник

Неделя: Первая

Обед											
№208(к)	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	4,75	8,5	83,25	250	2,5	4,75	8,5	83,25
№378(з)	Каша гречневая	150	4,5	4,78	23,2	148,5	150	4,5	4,78	23,2	148,5
№551(з)	Биточки мясные	60	9,48	11,7	3,78	158,22	60	9,48	11,7	3,78	158,22
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		20,11	21,93	68,12	542,17		20,11	21,93	68,12	542,17

День: Среда

Неделя: Первая

Обед											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№551(з)	Наггетсы куриные	50	5	7,5	4	103,5	50	5	7,5	4	103,5
№79 (к)	Салат овощной	10	0,11	0,52	0,35	6,61	10	0,11	0,52	0,35	6,61
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		21,96	20,21	41,76	561,03		21,96	20,21	41,76	561,03

День: Четверг

Неделя: Первая

Обед											
№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	8,25	5,5	16,25	144	250	8,25	5,5	16,25	144
№378(з)	Каша гречневая	150	4,5	4,78	23,2	148,5	150	4,5	4,78	23,2	148,5
№588(з)	Мясная отбивная	50	7,4	9,75	2,1	125,9	50	7,4	9,75	2,1	125,9
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№958(к)	Кофейный напиток	200	12	9,6	142,40	388	200	12	9,6	142,40	388

	Итого:		34,58	29,93	182,34	879		34,58	29,93	182,34	879
День: Пятница											
Неделя: Первая											
Обед											
№218(к)	Суп-лапша	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№590(к)	Жаркое «По-домашнему»	150	24,3	20,7	23,55	372	150	24,3	20,7	23,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		37,78	24,95	47,51	687,15		37,78	24,95	47,51	687,15
День: Понедельник											
Неделя: Вторая											
Обед											
№201(к)	Суп картофельный с горохом	250	10,75	11,25	39,1	301,3	250	10,75	11,25	39,1	301,3
№378(з)	Каша гречневая	150	4,5	4,78	23,2	148,5	150	4,5	4,78	23,2	148,5
№551 (з)	Зраза мясная	60	7,38	10,98	3,96	144,54	60	7,38	10,98	3,96	144,54
№79 (к)	Салат овощной	10	0,11	0,52	0,35	6,61	10	0,11	0,52	0,35	6,61
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		25,24	31,39	89,5	740,42		25,24	31,39	89,5	740,42
День: Вторник											
Неделя: Вторая											
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	2,5	4,75	8,5	83,25	250	2,5	4,75	8,5	83,25
№378(к)	Каша пшеничная	150	4,64	0,56	104,42	139,22	150	4,64	0,56	104,42	139,22
№588(з)	Мясная отбивная	50	7,4	9,75	2,1	125,9	50	7,4	9,75	2,1	125,9
№79 (к)	Салат овощной	10	0,11	0,52	0,35	6,61	10	0,11	0,52	0,35	6,61
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		17,88	16,08	130,33	559,38		17,88	16,08	130,33	559,38
День: Среда											
Неделя: Вторая											
Обед											

№206(к)	Суп картофельный с крупой	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№551(з)	Наггетсы куриные	50	5	7,5	4	103,5	50	5	7,5	4	103,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		21,63	18,65	40,71	541,20		21,63	18,65	40,71	541,20

День: Четверг

Неделя: Вторая

Обед

№218(к)	Суп-лапша	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№392(з)	Рис отварной	150	4,05	1,05	34,95	155,40	150	4,05	1,05	34,95	155,40
№551 (з)	Зраза мясная	60	7,38	10,98	3,96	144,54	60	7,38	10,98	3,96	144,54
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		24,91	16,28	62,87	615,09		24,91	16,28	62,87	615,09

День: Пятница

Неделя: Вторая

Обед

№206(к)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,25	5,5	16,25	144	250	8,25	5,5	16,25	144
№413(к)	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,50	150	8,64	1,03	34,52	235,50
№551(з)	Наггетсы куриные	50	5	7,5	4	103,5	50	5	7,5	4	103,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		25,52	14,73	87,41	635,20		25,52	14,73	87,41	635,20