

Директор МБОУ гимназии г. Зиренского района

Шляшкова О.А.

УТВЕРЖДАЮ

Менеджер

« 01 » 09



Десятидневное перспективное меню для детей из многодетных семей

на 2025-2026 учебн

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах Пол пелазский Р Т Ланшиной Издательство

Сезон: осеннее-зимний-весенний

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

№ рецеп- туры	Наименованиебл.	Возрастная группа 7-10 лет и старше					Возрастная группа 11 лет					Энер- г- яЦен- ност ь(Кк- ал)
		Мас- сапо- ри- и	Бел- ки	Жи- ры	Угле- воды	Энерг	Ма- сса- по- ри- и	Бел- ки	Жи- ры	Угл- ево- ды		
Завтрак												
День: Понедельник												
Неделя: Первая												
Завтрак												
№236(з)	Каша молочная ман	200	7,5	8	38,25	245	200	7,5	8	38,3	245	
№42(з)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	10	2,1	2,7	0	36,4	
№147(з)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121	
№685(з)	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	148,8	40	1,84	8,45	16,6	148,8	
	Итого:	500	16,7	20,1	97,21	630,8	500	16,7	20,1	97,2	630,8	
День: Вторник												
Неделя: Первая												
Завтрак												
№492(з)	Плов мясной	250	14,3	16,4	40,14	420	250	14,3	16,4	40,1	420	
№147(з)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121	
№685(з)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6	
	Итого:	500	19,6	17,3	82,54	620,6	500	19,6	17,3	82,5	620,6	
День: Среда												
Неделя: Первая												
Завтрак												
№508(з)	Гарнир из гречневой крупы	160	4,8	5,1	24,75	158,4	160	4,8	5,1	24,8	158,4	
№462(з)	Тефтели мясная	90	11,3	9,68	10,96	235	90	11,3	9,68	11	235	
№147(з)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121	
№685(з)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6	
	Итого:	500	21,3	15,7	78,11	594	500	21,3	15,7	78,1	594	
День: Четверг												
Неделя: Первая												
Завтрак												
№423(з)	макаронные изделия запеченные	250	15,5	11	46,25	418,3	250	15,5	11	46,3	418,3	
№147(з)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121	
№685(з)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6	
	Итого:	500	20,8	11,9	88,65	618,9	500	20,8	11,9	88,7	618,9	
День: Пятница												
Неделя: Первая												
Завтрак												
№436(з)	Плов фруктовый	230	5,29	5,29	71,99	324,5	230	5,29	5,29	72	324,5	
№147(з)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121	

50	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изде.	25	1,15	5,28	10,35	93,02	25	1,15	5,28	10,4	93,02
	Итого:	505	11,7	11,5	124,7	618,2	505	11,7	11,5	125	618,2

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Завтрак

№492(	Плов мясной	250	8	8,75	48	303,3	250	8	8,75	48	303,3
	Кондитерское изде.	25	1,15	5,28	10,35	93,02	25	1,15	5,28	10,4	93,02
№147(	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	525	14,4	14,9	100,8	596,9	525	14,4	14,9	101	596,9

День: Вторник

Неделя: Вторая

Завтрак

№390(	Макаронные изделия отварные	180	10,4	1,24	41,42	282,6	180	10,4	1,24	41,4	282,6
№486(	Рыба тушеная	90	6,3	8	6,4	120,8	90	6,3	8	6,4	120,8
№147(	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	520	21,9	10,1	90,22	604	520	21,9	10,1	90,2	604

День: Среда

Неделя: Вторая

Завтрак

№321(	Овощное рагу	250	10,8	23,5	15	398,5	250	10,8	23,5	15	398,5
№147(	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(	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(	Каша молочная ман	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(	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(	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(	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,95	0,6	111,4	148,5	160	4,95	0,6	111	148,5
№462(	Тефтеля мясная	90	11,3	9,68	10,96	235	90	11,3	9,68	11	235
№648(	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
№147(	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:	500	20,5	11	172,1	604,3	500	20,5	11	172	604,3