

Директор

ШБОУ гимназии г. Заринского
Мяшишвили Д.Н.

УТВЕРЖДАЮ

« 01 » 09



ятидневное перспективное меню детей участников специальной военной операции

на 2025-2026 учебн

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах. Под редакцией Р.Т. Лапшиной. Издательство

Сезон: осенне-зимний-весенний

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

№ рецеп- туры	Наименование бл	Возрастная группа 7-10 лет и старше					Возрастная группа 11 лет				
		Мас са по рци и	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг	Ма сса по рци и	Бел ки	Жи ры	Угл ево ды	Энер г- я Цен ност ь(Кк ал)
		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)	Тефтеля 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

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(Макароны 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