

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная

01.09.2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ гимназия

г. Зернограда

О.А. Мясникова



Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов

МБОУ гимназия г. Зернограда на 2025 учебный год.

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

Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 год. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: Арий, 2016.

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-11 лет

Возрастная категория: Возрастная группа 7-11 лет						
№ рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет				
		Масса порци и	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)
Завтрак						
День: Понедельник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
379(к)	Каша гречневая с мясом с овощами	200	7,4	10	25,28	264,8
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	13,25	14	70,04	504,9
День: Вторник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	510	16,25	19,46	87,27	616,5
День: Среда						
Неделя: Первая						
Завтрак						
379(к)	Каша пшеничная с мясом и овощами	200	8,09	12,64	27,06	320
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	13,94	16,64	71,82	560,1
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	482,00
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
	Итого:	510	12,1	14,35	90,65	589,76
День: Понедельник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:	510	16,29	19,66	84,27	596,3
День: Вторник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
№381(к)	Каша гречневая «Попучески» с мясом и овощами	200	9,28	7,36	31,76	213
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	15,13	11,36	76,52	453,1
День: Среда						
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: Четверг						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
415 (з)	Макароны запеченные с мясом с овощами	200	14,94	24,2	29	401,6
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	20,79	28,2	73,76	641,7
День: Пятница						
Неделя: Вторая						

Лист1

Завтрак						
№378(к)	Гарнир из пшенной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5
№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:	560	19,01	14,57	91,46	620,1