

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная

01.09.2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ
г. Зернограда
О.А. Мясникова



Десятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов с ограниченными возможностями здоровья

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 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше											
№ рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет					Возрастная группа 12 лет и старше				
		Масс а порци и	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг-я а Ценност (Ккал)	Масс а порци и	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг- я Ценнос ть (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
379(к)	Каша гречневая с мясом с овощами	200	7,4	10	25,28	264,8	300	17,4	13,8	59,56	398,86
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	100	1	1,7	3,9	66
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	13,25	14	70,04	504,9	680	26,08	16,7	120,5	738,06
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	190	6,2	1,2	33,9	180
№618(к)	Тефтеля мясная	100	24,87	32,6	42,6	261,11	100	24,87	32,6	42,6	261,11
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	790	43,81	40,02	155,74	868,21	870	46,71	41,2	166,14	934,11
	Всего:	1300	57,06	54,02	225,78	1373,11	1550	72,79	57,9	286,64	1672,17
День: Вторник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	300	17,16	19,7	48,17	504
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	100	1	1,7	3,9	66
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	510	16,25	19,46	87,27	616,5	680	24,8	22,2	119,51	883,6
Обед											

Лист1

№208(к)	Суп картофельный с вермишелью	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№590(к)	Жаркое «По-домашнему»	200	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	29,28	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	760	46,94	46,5	135,99	755,6	830	50,94	49,4	140,13	1117,5
	Всего:	1260	63,19	65,96	223,26	1372,1	1510	33,77	50,31	212,88	2001,1

День: Среда

Неделя: Первая

Завтрак

379(к)	Каша пшеничная с мясом и овощами	200	8,09	12,64	27,06	320	300	10,74	25,15	11,4	467,52
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	100	1	1,7	3,9	66
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	13,94	16,64	71,82	560,1	680	19,42	28,05	72,34	806,72

Обед

№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,55	200	3,78	8,28	36,9	152,55
№551(з)	Котлета мясная	90	32,8	38,9	49,56	193,37	90	32,8	38,9	49,56	193,37
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	770	49,09	52,6	155,75	741,52	820	49,72	53,98	161,9	771,52
	Всего:	1280	63,03	69,24	227,57	1301,62	1500	69,14	82,03	234,24	1578,24

День: Четверг

Неделя: Первая

Завтрак

№390(з)	Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245	300	9	9,6	45,9	294
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	20	4,2	5,4	0	72,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	14,85	11,6	80,65	482	620	22,5	16,4	112,7	688,4

Обед

№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
№413(к)	Макаронные изделия, запеченные с мясом	190	28,3	36,6	59,8	210,63	300	35,6	40,5	79,9	570,25
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	720	43,48	43,3	135,34	633,33	830	50,78	47,2	155,44	992,95
	Всего:	1230	58,33	54,9	215,99	1115,33	1450	73,28	63,6	268,14	1681,35

День: Пятница

Неделя: Первая

Завтрак

№386(з)	Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	4,75	10,75	48,25	352,76	300	5,7	12,9	112,68	423,31
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	20	4,2	5,4	0	72,8
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
	Итого:	500	10	11,65	90,65	553,36	600	15	14,3	179,48	744,91

Лист1

		Обед									
№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(з)	Овощное рагу	200	7,16	16,77	7,6	300,68	300	12,9	28,2	18	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	730	15,84	18,27	85,29	714,08	830	21,58	29,7	95,69	968,38
	Всего:	1230	25,84	29,92	175,94	1267,44		36,58	44	275,17	1713,29

День: Понедельник

Неделя: Вторая

		Завтрак									
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	300	17,16	19,7	48,17	504
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	100	1	1,7	3,9	66
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
	Итого:	510	16,29	19,66	84,27	596,3	680	24,84	22,4	116,51	863,4

Обед

№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	190	6,2	1,2	33,9	180
№618(к)	Тефтеля мясная	100	24,87	32,6	42,6	261,11	100	24,87	32,6	42,6	261,11
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	790	43,85	40,22	152,74	848,01	820	45,25	40,3	159,44	884,01
	Всего:	1300	60,14	59,88	237,01	1444,31	1500	70,09	62,7	275,95	1747

День: Вторник

Неделя: Вторая

		Завтрак									
№381(к)	Каша гречневая «Попушечески» с мясом и овощами	200	9,28	7,36	31,76	213	300	9	9,6	45,9	294
79(з), 88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	20	4,2	5,4	0	72,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	510	15,13	11,36	76,52	453,1	620	21,46	16	123,1	728,8

Обед

№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№492(л)	Плов мясной	200	11,44	15,86	52,96	336	300	14,71	18,78	62,88	564
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	730	25,58	22,16	138,9	799,1	880	30,35	26,18	152,52	1057
	Всего:	1240	40,71	33,52	215,42	1252,2	880	51,81	42,18	275,62	1785,8

День: Среда

Неделя: Вторая

		Завтрак									
390 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245	300	13,92	11,04	47,64	319,08
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	13,81	11,2	91,05	522,4	600	17,54	2,73	116,25	640,68

Обед

Лист1

№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,55	200	3,78	8,28	36,9	152,55
№364 (к)	Ленивые голубцы	100	25,6	30,9	34,9	119,7	100	25,6	30,9	34,9	119,7
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	780	41,93	44,8	138,09	647,65	830	42,56	46,18	144,24	677,65
	Всего:	1290	55,74	56	229,14	1170,05	1430	60,1	48,91	260,49	1318,33

День: Четверг

Неделя: Вторая

Завтрак

415 (з)	Макароны запеченные с мясом с овощами	200	14,94	24,2	29	401,6	300	22,4	36,3	43,5	602,4
79(з),											
88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	100	1	1,7	3,9	66
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	20,79	28,2	73,76	641,7	680	31,08	39,2	104,44	941,6

Обед

№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(з)	Овощное рагу	250	10,75	23,5	15	398,5	300	12,9	28,2	32,6	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	19,39	24,8	95,69	832,1	830	21,54	29,5	113,29	988,58
	Всего:	1290	38,78	49,6	191,38	1473,8	1510	43,08	59	217,73	1930,18

День: Пятница

Неделя: Вторая

Завтрак

Завтрак

№378(к)	Гарнир из пшенной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	170	5,1	1,19	28,9	153
79(з),											
88(з)	Салат овощной	60	0,6	3,1	2,36	39,5	100	1	1,7	3,9	66
№618(к)	Тефтеля куриная	90	9,4	9,85	9,1	195,6	90	9,4	9,85	9,1	195,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
	Итого:	560	19,01	14,57	91,46	620,1	640	22,14	13,54	109,34	728,2

Обед

№206(к)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,5	3,5	165	250	8,5	5,5	3,5	165
№590 (к)	Жаркое «По-домашнему»	250	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	780	54,48	51,9	115,84	760,2	830	58,48	54,8	129,74	1122,1
	Всего:	1340	73,49	66,47	207,3	1380,3	1470	80,62	68,34	239,08	1850,3