

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная

01.00.2025



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ гимназия
г. Зернограда
О.А. Мясникова

Десятидневное перспективное меню для детей из многодетных семей

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 с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше						
№ рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа с 12 лет и старше				
		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
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		12,65	10,9	67,68	465,4
День: Вторник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		15,65	16,36	84,91	577
День: Среда						
Неделя: Первая						
Завтрак						
379(к)	Каша пшеничная с мясом и овощами	200	8,09	12,64	27,06	320
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		13,34	13,54	69,46	520,6
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
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:		15,69	16,56	81,91	556,8
День: Вторник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
№381(к)	Каша гречневая «Полупечески» с мясом и овощами	200	9,28	7,36	31,76	213
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		14,53	8,26	74,16	413,6
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
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		20,19	25,1	71,4	602,2
День: Пятница						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
№378(к)	Гарнир из пшенной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144
№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:		18,41	11,47	89,1	580,6