

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов
МБОУ _____ на 2026 учебный год.

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-11 лет

№ рецептур ы	Наименованиеблюда	Возрастная группа 7-11 лет					
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-яЦенность(Ккал)	
Завтрак							
День: Понедельник							
Неделя: Первая							
Завтрак							
379(к)	Каша гречневая с мясом с овощами	250	9,25	12,5	31,6	293,5	74,72
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Итого:	500	14,5	13,4	74	494,1	89,72
День: Вторник							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420	71,72
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Итого:	500	18,51	20,33	92,94	661	89,72
День: Среда							
Неделя: Первая							
Завтрак							
379(к)	Каша пшеничная с мясом и овощами	250	10,11	15,8	33,82	396,12	74,72
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Итого:	500	15,36	16,7	76,22	596,72	89,72
День: Четверг							
Неделя: Первая							
Завтрак							
390 (з)	Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245	62,72
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	12
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Итого:	510	14,85	11,6	80,65	482	89,72
День: Пятница							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№386(з)	Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	4,75	10,75	48,25	352,76	54,72
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	10
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36	10
	Итого:	540	14,3	22,95	100,61	674,12	89,72
День: Понедельник							
Неделя: Вторая							
Завтрак							

1(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420	71,72
883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Итого:	500	18,55	20,53	89,94	640,8	89,72
День: Вторник							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
390 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245	61,72
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	10
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Итого:	510	13,81	11,2	91,05	522,4	89,72
День: Среда							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№381(к)	Каша гречневая «Попечески» с мясом и овощами	250	11,6	9,2	39,7	265,9	64,72
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36	10
	Итого:	530	19,05	18,7	92,06	550,86	89,72
День: Четверг							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
415 (з)	Макароны запеченные с мясом с овощами	250	18,67	30,25	36,25	502	64,72
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	12
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36	10
	Итого:	530	26,12	39,75	88,61	786,96	89,72
День: Пятница							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№378(к)	Гарнир из пшенной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	15,72
№618(к)	Тефтеля куриная	90	9,4	9,85	9,1	195,6	56
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Итого:	500	18,41	11,47	89,1	580,6	89,72