

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель Е.П. Пышина



Лист 1

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ гимназии г. Зернограда



О.А. Мясникова

Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов

МБОУ гимназия г. Зернограда на 2026 учебный год.

Новейший сборник рецептур 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)	Гречка отварная с морковью и луком	250	8,8	11,5	28,6	235,2
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	21,35	41,1	104,2	717
День: Вторник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	500	18,51	20,33	92,94	661
День: Среда						
Неделя: Первая						
Завтрак						
391(з)	Овсяная каша с яблоком и корицей	250	6,2	6,9	33,6	203
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	11,75	8	87,4	489,2
День: Четверг						
Неделя: Первая						
Завтрак						
390 (з)	Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	20,05	37,6	113,85	726,8
День: Пятница						
Неделя: Первая						
Завтрак						
602(к)	Плов из пшеничной крупы с морковью и луком	250	12,3	17,83	32,14	352
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	17,85	18,93	85,94	638,2
День: Понедельник						
Неделя: Вторая						

Завтрак						
16(з)	Макароны, запеченные с мясом и овощами	250	18,67	30,25	36,25	502
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	31,22	59,85	111,85	983,8
День: Вторник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
390 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	12,01	8,7	102,45	571,6
День: Среда						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
№381(к)	Каша гречневая «Полупелески»	250	11,6	9,2	39,7	265,9
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	24,15	38,8	115,3	747,7
День: Четверг						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
415(з)	Макароны отварные с сыром	250	12,8	14,2	35,85	379,2
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	18,35	15,3	89,65	665,4
День: Пятница						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
382(к)	Плов из пшенной крупы с мясом, морковью и луком	250	10,6	8,3	35,2	233,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:	500	14,81	8,8	88	474,6