

УТВЕРЖДАЮ:

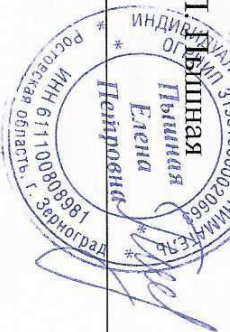
СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ гимназии

Индивидуальный

Предприниматель

Е.П. Пышина



Десятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов (обеды за родительскую плату 130 рублей)

МБОУ гимназия г. Зернограда на 2026-2027 учебный год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко-Ж.: Арий, 2016.

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

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 11 лет и старше.

№ рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-10 лет				Возрастная группа 11 лет и старше			
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)	Масса порции	Белки	Жиры

Завтрак

День: Понедельник

Неделя: Первая

Обед

№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	12	13,75	12,5	219,75	250	12	13,75	12,5	219,75
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№618(к)	Тефтели мясная	60	7,52	6,45	7,31	156,67	60	7,52	6,45	7,31	156,67
№79 (к)	Салат овощной	10	0,11	0,52	0,35	6,61	10	0,11	0,52	0,35	6,61
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		26,01	28,12	47,87	709,98		26,01	28,12	47,87	709,98

День: Вторник

Неделя: Первая

Обед

№208(к)	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	4,75	8,5	83,25	250	2,5	4,75	8,5	83,25
№378(з)	Каша гречневая	150	4,5	4,78	23,2	148,5	150	4,5	4,78	23,2	148,5
№551(з)	Биточек мясной	60	9,48	11,7	3,78	158,22	60	9,48	11,7	3,78	158,22
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		20,11	21,93	68,12	542,17		20,11	21,93	68,12	542,17

День: Среда

Неделя: Первая

Обед

№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№413(к)	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,50	150	8,64	1,03	34,52	235,50
№551(з)	Наггетса куриная	50	5	7,5	4	103,5	50	5	7,5	4	103,5
№79 (к)	Салат овощной	10	0,11	0,52	0,35	6,61	10	0,11	0,52	0,35	6,61
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		27,23	13,3	62,83	660,76		27,23	13,3	62,83	660,76

День: Четверг

Неделя: Первая

Обед

№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	8,25	5,5	16,25	144	250	8,25	5,5	16,25	144
№378(з)	Каша гречневая	150	4,5	4,78	23,2	148,5	150	4,5	4,78	23,2	148,5

№574(з)	Шницель	50	24,6	20,3	15,42	333,5	50	24,6	20,3	15,42	333,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		40,58	31,08	69,83	830,4		40,58	31,08	69,83	830,4

День: Пятница

Неделя: Первая

Обед

№218(к)	Суп-лапша	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№590(к)	Жаркое «По-домашнему»	150	24,3	20,7	23,55	372	150	24,3	20,7	23,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		37,78	24,95	47,51	687,15		37,78	24,95	47,51	687,15

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Обед

№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	10,75	11,25	39,1	301,3	250	10,75	11,25	39,1	301,3
№378(з)	Каша гречневая	150	4,5	4,78	23,2	148,5	150	4,5	4,78	23,2	148,5
№551 (з)	Зразы мясная	60	7,38	10,98	3,96	144,54	60	7,38	10,98	3,96	144,54
№79 (к)	Салат овощной	10	0,11	0,52	0,35	6,61	10	0,11	0,52	0,35	6,61
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		25,24	31,39	89,5	740,42		25,24	31,39	89,5	740,42

День: Вторник

Неделя: Вторая

Обед

№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	2,5	4,75	8,5	83,25	250	2,5	4,75	8,5	83,25
№378(к)	Каша пшеничная	150	4,64	0,56	104,42	139,22	150	4,64	0,56	104,42	139,22
№551(з)	Наггетсы куриная	50	5	7,5	4	103,5	50	5	7,5	4	103,5
№79 (к)	Салат овощной	10	0,11	0,52	0,35	6,61	10	0,11	0,52	0,35	6,61
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		15,48	13,83	132,23	536,98		15,48	13,83	132,23	536,98

День: Среда

Неделя: Вторая

Обед

№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№591(к)	Гуляш мясной	40	14,57	14,22	2,52	191,8	50	14,57	14,22	2,52	191,8
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		31,2	25,37	39,23	629,50		31,2	25,37	39,23	629,50

День: Четверг

Неделя: Вторая

Обед

№218(к)	Суп-лапша	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№392(з)	Рис отварной	150	4,05	1,05	34,95	155,40	150	4,05	1,05	34,95	155,40
№551 (з)	Зраза мясная	60	7,38	10,98	3,96	144,54	60	7,38	10,98	3,96	144,54
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		24,91	16,28	62,87	615,09		24,91	16,28	62,87	615,09

День: Пятница

Неделя: Вторая

Обед

№206(к)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,25	5,5	16,25	144	250	8,25	5,5	16,25	144
№413(к)	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,50	150	8,64	1,03	34,52	235,50
№551(з)	Биточек мясной	60	9,48	11,7	3,78	158,22	60	9,48	11,7	3,78	158,22
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		30	18,93	87,19	689,92		30	18,93	87,19	689,92