

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышня



Лист 1

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ гимназии г. Зернограда



О.А. Мясникова

Десятидневное перспективное меню для детей из малоимущих семей

МБОУ гимназия г. Зернограда 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 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименованиеблюда	Возрастная группа 12 лет и старше				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-яЦенность(Ккал)
Завтрак						
День: Понедельник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
379(к)	Гречка отварная с морковью и луком	300	10,6	13,8	34,32	282,24
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	680	25,58	43,7	124,56	836,64
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	300	7,44	8,28	40,32	243,6
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	680	15,42	8,88	108,76	602,4
День: Четверг						
Неделя: Первая						
Завтрак						
390 (з)	Каша молочная рисовая	300	9	9,6	45,9	294
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	680	23,98	39,5	136,14	848,4
День: Пятница						
Неделя: Первая						
Завтрак						
602(к)	Плов из пшеничной крупы с морковью и луком	300	14,76	21,4	38,57	422,4
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	680	22,74	22,8	107,01	781,2
День: Понедельник						
Неделя: Вторая						

Завтрак

6(з)	Макароны, запеченные с мясом и овощами	300	22,4	36,3	43,5	602,4
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	680	37,38	66,2	133,74	1156,8

День: Вторник

Неделя: Вторая

Завтрак

390 (к)	Каша молочная манная	300	9	9,6	45,9	294
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	680	15,94	10,6	124,74	693,2

День: Среда

Неделя: Вторая

Завтрак

№381(к)	Каша гречневая «Покупечески»	300	13,92	11,04	47,64	319,08
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	610	23,8	20,84	114,64	676,64

День: Четверг

Неделя: Вторая

Завтрак

415(з)	Макароны отварные с сыром	300	15,36	17,04	43,02	455,04
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	680	23,34	18,44	111,46	813,84

День: Пятница

Неделя: Вторая

Завтрак

382(к)	Плов из пшеничной крупы с мясом, морковью и луком	300	12,72	9,96	42,24	280,32
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
	Итого:	580	19,36	10,76	109,68	593,92