

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ гимназии г. Зернограда
О.А. Мясникова

Десятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов с ограниченными возможностями здоровья

МБОУ гимназии г. Зернограда на 2026 учебный год.

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

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименованиеблюда	Возрастная группа 7-11 лет					Возрастная группа 12 лет и старше				
		Масс а порци и	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг-я	Масс а порц ии	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг- я Ценнос ть (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
379(к)	Гречка отварная с морковью и луком	250	8,8	11,5	28,6	235,2	300	10,6	13,8	34,32	282,24
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	21,35	41,1	104,2	717	680	25,58	43,7	124,6	836,64
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
602(к)	Гарнир из пшеничной крупы с овощами	250	12,3	17,83	32,14	352	300	14,76	26,75	38,57	422,4
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	26,44	24,13	118,08	815,1	880	30,4	34,15	128,2	915,4
	Всего:	1380	47,79	65,23	222,28	1532,1	1560	55,98	77,85	252,8	1752,04
День: Вторник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420	300	17,16	19,7	48,17	504
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	500	18,51	20,33	92,94	661	580	23,8	20,5	115,6	817,6
Обед											
№208(к)	Суп картофельный с вермишелью	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№590(к)	Жаркое «По-домашнему»	200	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	29,28	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	760	46,94	46,5	135,99	755,6	830	50,94	49,4	140,1	1117,5
	Всего:	1260	65,45	66,83	228,93	1416,6	1410	74,74	69,9	255,7	1935,1
День: Среда											
Неделя: Первая											
Завтрак											
391(з)	Овсяная каша с яблоком и корицей	250	6,2	6,9	33,6	203	300	7,44	8,28	40,32	243,6
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6

Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
Итого:	600	11,75	8	87,4	489,2	680	15,42	8,88	108,8	602,4
Обед										
№206(к) Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
378(к) Каша пшеничная	150	4,8	1,12	27,2	144	200	6,4	1,49	36,27	192
№551(з) Котлета мясная	90	32,8	38,9	49,56	193,37	90	32,8	38,9	49,56	193,37
Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к) Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
Итого:	770	50,74	46,82	152,2	762,97	820	52,34	47,19	161,3	810,97
Всего:	1370	62,49	54,82	239,6	1252,17	1500	67,76	56,07	270	1413,37
День: Четверг										
Неделя: Первая										
Завтрак										
390 (з) Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245	300	9	9,6	45,9	294
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к) Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2	100	7,3	28,7	33,2	281,2
Итого:	600	20,05	37,6	113,85	726,8	680	23,98	39,5	136,1	848,4
Обед										
№201(к) Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
418(з) Макароны изделия с овощами	250	16,67	28,5	33,2	387	300	20	34,2	39,84	464,4
Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к) Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого:	780	31,85	35,2	108,74	809,7	830	35,18	40,9	115,4	887,1
Всего:	1380	51,9	72,8	222,59	1536,5	1510	59,16	80,4	251,5	1735,5
День: Пятница										
Неделя: Первая										
Завтрак										
602(к) Плов из пшеничной крупы с морковью и луком	250	12,3	17,83	32,14	352	300	14,76	21,4	38,57	422,4
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к) Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
Итого:	600	17,85	18,93	85,94	638,2	680	22,74	22,8	107	781,2
Обед										
№218(к) Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(з) Овощное рагу	200	7,16	16,77	7,6	300,68	300	12,9	28,2	18	554,98
Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к) Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
Итого:	730	15,8	18,07	88,29	734,28	830	21,54	29,5	98,69	988,58
Всего:	1330	33,65	37	174,23	1372,48	1510	44,28	52,3	205,7	1769,78
День: Понедельник										
Неделя: Вторая										
Завтрак										
416(з) Макароны, запеченные с мясом и овощами	250	18,67	30,25	36,25	502	300	22,4	36,3	43,5	602,4
№943(к) Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2	100	7,3	28,7	33,2	281,2
Итого:	600	31,22	59,85	111,85	983,8	680	37,38	66,2	133,7	1156,8
Обед										
№201(к) Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
379(к) Гарнир из пшеничной крупы с мясом и овощами	250	10,11	15,8	33,82	396,12	300	12,13	18,96	40,58	475,34
Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к) Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого:	780	25,29	22,5	109,36	818,82	830	27,31	25,66	116,1	898,04

Всего:		1380	56,51	82,35	221,21	1802,62	1510	64,69	91,86	249,9	2055
День: Вторник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
390 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245	300	9	9,6	45,9	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	12,01	8,7	102,45	571,6	680	15,94	10,6	124,7	693,2
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№492(л)	Плов мясной	200	11,44	15,86	52,96	336	300	14,71	18,78	62,88	564
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	730	25,58	22,16	138,9	799,1	880	30,35	26,18	152,5	1057
	Всего:	1330	37,59	30,86	241,35	1370,7	880	46,29	36,78	277,3	1750,2
День: Среда											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№381(к)	Каша гречневая «Покупчески» с мясом и овощами	250	11,6	9,2	39,7	265,9	300	13,92	11,04	47,64	319,08
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	530	19,05	18,7	92,06	550,86	610	23,8	20,84	114,6	676,64
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
416(з)	Макароны, запеченные с мясом и овощами	250	18,67	30,25	36,25	502	300	22,4	36,3	43,5	602,4
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	31,81	37,05	111,69	927,6	830	35,54	43,1	118,9	1028
	Всего:	1310	50,86	55,75	203,75	1478,46	1440	59,34	63,94	233,6	1704,64
День: Четверг											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
415(з)	Макароны отварные с сыром	250	12,8	14,2	35,85	379,2	300	15,36	17,04	43,02	455,04
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	18,35	15,3	89,65	665,4	680	23,34	18,44	111,5	813,84
Обед											
№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(з)	Овощное рагу	250	10,75	23,5	15	398,5	300	12,9	28,2	32,6	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	19,39	24,8	95,69	832,1	830	21,54	29,5	113,3	988,58
	Всего:	1380	38,78	49,6	191,38	1497,5	1510	43,08	59	224,8	1802,42
День: Пятница											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
Завтрак											
382(к)	Плов из пшенной крупы с мясом, морковью и луком	250	10,6	8,3	35,2	233,6	300	12,72	9,96	42,24	280,32
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6

	Итого:	500	14,81	8,8	88	474,6	580	19,36	10,76	109,7	593,92
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,5	3,5	165	250	8,5	5,5	3,5	165
№590 (к)	Жаркое «По-домашнему»	250	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	780	54,48	51,9	115,84	760,2	830	58,48	54,8	129,7	1122,1
	Всего:	1280	69,29	60,7	203,84	1234,8	1410	77,84	65,56	239,4	1716,02