УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ гимназия
г. Зернограда
М.Ю. 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 «Дом Славянской книги», Москва,2022. М.В. Климова
Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 год. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: Арий, 2016.

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)
Завтрак						
День: Понедельник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
379(к)	Гречка отварная с морковью и луком	250	8,8	11,5	21,5	292
	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	12	15,18	156,3
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Итого:	**610**	**23,45**	**27,1**	**79,08**	**685,3**
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
	Батончик шоколадный	20	3,3	3	38,7	159
	Итого:	**520**	**21,81**	**23,33**	**131,64**	**820**
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
	Нарезка фруктовая	100	0,3	0,2	11,4	85,6
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Итого:	**610**	**13,85**	**10,7**	**87,4**	**525,6**
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	12	15,18	156,3
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Итого:	**610**	**22,15**	**23,6**	**95,83**	**638,3**
День: Пятница						
Неделя: Первая						
Завтрак						
602(к)	Плов из пшеничной крупы с морковью и луком	250	12,3	17,83	25,01	292
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Нарезка фруктовая	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3
	Итого:	**700**	**25,15**	**30,93**	**93,99**	**734,5**
День: Понедельник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
416(з)	Макароны, запеченные с мясом и овощами	250	18,67	30,25	32,3	435
№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	12	15,18	156,3
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Итого:	**610**	**33,32**	**45,85**	**89,88**	**828,3**
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
	Нарезка фруктовая	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 «По-купечески»	250	11,6	9,2	26,2	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	12	15,18	156,3
	Итого:	**600**	**24,15**	**22,1**	**83,78**	**622,8**
День: Четверг						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
415(з)	Макароны отварные с сыром	250	12,8	14,2	27,03	379,2
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Нарезка фруктовая	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Батончик шоколадный	20	3,3	3	38,7	159

	Итого:	**620**	**21,65**	**18,3**	**119,53**	**824,4**
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
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Итого:	**510**	**16,91**	**11,5**	**88**	**511**