

Директор МБОУ Гуляй-Борисовская СОШ Зерноградского района
С.Н. Лопатина

« 01 » сентября 2023 г

Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов

МБОУ Гуляй-Борисовская СОШ Зерноградского района на 2023-2024 учебный год.

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

Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 год. Сборник рецептов 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

| № рецепту ры | Наименование блюда | Возрастная группа 7-11 лет | | | | |
|--------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг-я Ценность (Ккал) |
| Завтрак | | | | | | |
| День: Понедельник | | | | | | |
| Неделя: Первая | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| №390(к) | Каша молочная манная | 200 | 7,5 | 8 | 38,25 | 245 |
| №42(к) | Сыр порциями | 10 | 2,1 | 2,7 | 0 | 36,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| №943(к) | Чай | 200 | 1,2 | 0,4 | 18 | 79,6 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 2,2 | 8,6 | 9,96 | 84,36 |
| | Итого: | 500 | 17,05 | 20,2 | 90,61 | 566,36 |
| День: Вторник | | | | | | |
| Неделя: Первая | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| №601(к) | Плов мясной | 200 | 11,44 | 15,86 | 32,11 | 336 |
| №79 (к) | Салат овощной | 50 | 0,55 | 2,6 | 1,75 | 39,66 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| №868(к) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 |
| | Итого: | 500 | 16,2 | 18,96 | 86,66 | 616,66 |
| День: Среда | | | | | | |
| Неделя: Первая | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| №321(з) | Овощное рагу | 250 | 8,95 | 20,96 | 9,5 | 389,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| №943(к) | Чай | 200 | 1,2 | 0,4 | 18 | 79,6 |
| | Итого: | 500 | 14,2 | 21,86 | 51,9 | 590,2 |
| День: Четверг | | | | | | |
| Неделя: Первая | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| №278(з) | Лазанья творожная | 200 | 22,4 | 10,95 | 41,6 | 333,4 |
| | Фрукты | 100 | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 229 |
| №883(к) | Кисель фруктовый | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 99,8 |
| | Итого: | 500 | 23,56 | 11,71 | 82,54 | 662,2 |
| День: Пятница | | | | | | |

| Неделя: Первая | | | | | | |
|-------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| №386(з) | Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком | 250 | 5,75 | 5,75 | 78,25 | 352,76 |
| №943(к) | Чай | 200 | 1,2 | 0,4 | 18 | 79,6 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 2,5 | 10,75 | 17,45 | 105,45 |
| | Итого: | 500 | 9,45 | 16,9 | 113,7 | 537,81 |
| День: Понедельник | | | | | | |
| Неделя: Вторая | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| №390(к) | Каша молочная манная | 200 | 7,5 | 8 | 38,25 | 245 |
| №883(к) | Кисель фруктовый | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 99,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 229 |
| | Итого: | 500 | 8,66 | 8,76 | 79,19 | 573,8 |
| День: Вторник | | | | | | |
| Неделя: Вторая | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| №590 (к) | Жаркое «Подомашнему» с овощами | 220/30 | 9,7 | 18,33 | 14,1 | 274,92 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| №868(к) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 |
| | Итого: | 500 | 13,91 | 18,83 | 66,9 | 515,92 |
| День: Среда | | | | | | |
| Неделя: Вторая | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| №413(к) | Макаронные изделия отварные | 150 | 8,64 | 1,03 | 34,52 | 235,5 |
| №486 (з) | Рыба тушеная | 90 | 14,4 | 15,03 | 6,75 | 217,98 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| №943(к) | Чай | 200 | 1,2 | 0,4 | 18 | 79,6 |
| | Итого: | 500 | 29,1 | 17,06 | 88,55 | 678,28 |
| День: Четверг | | | | | | |
| Неделя: Вторая | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| №236(з) | Лазанья мясная с овощами | 220/30 | 18,31 | 13 | 31,5 | 298,42 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| №943(к) | Чай | 200 | 1,2 | 0,4 | 18 | 79,6 |
| | Итого: | 500 | 23,56 | 13,9 | 73,9 | 499,02 |
| День: Пятница | | | | | | |
| Неделя: Вторая | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| №378(к) | Гарнир из пшенной крупы | 160 | 4,8 | 1,12 | 27,2 | 144 |
| №618(к) | Тефтеля куриная | 90 | 9,4 | 9,85 | 9,1 | 195,6 |
| №868(к) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| | Итого: | 500 | 18,41 | 11,47 | 89,1 | 580,6 |

Индивидуальный предприниматель

Е.П. Пышная