

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназия г. Зернограда
О.А. Мясникова



« 01 » сентября 20 23 г

Десятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ гимназия г. Зернограда 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 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше

№ рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет					Возрастная группа 12 лет и старше				
		Масса порци и	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг-я а Ценнос (Ккал)	Масс порц ии	Белки	Жир ы	Углев оды	Энерг- я Ценнос ть (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№390(к)	Каша молочная манная	200	7,5	8	38,25	245	250	9,38	10	47,81	306,25
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	10	2,1	2,7	0	36,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	40	2,2	8,6	9,96	84,36	40	1,84	8,45	16,56	148,84
	Итого:	500	17,05	20,2	90,61	566,36	550	18,57	22,05	106,77	692,09
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	190	6,2	1,2	33,9	180
№618(к)	Тефтеля мясная	100	24,87	32,6	42,6	261,11	100	24,87	32,6	42,6	261,11
	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:	790	43,81	40,02	155,74	868,21	870	46,71	41,2	166,14	934,11
	Всего:	1290	60,86	60,22	246,35	1434,57	1420	65,28	63,25	272,91	1626,2
День: Вторник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	250	14,3	16,42	40,14	420
№79(к)	Салат овощной	50	0,55	2,6	1,75	39,66	50	0,55	2,6	1,75	39,66
	Хлеб пшеничный*	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	500	16,2	18,96	86,66	616,66	550	19,06	19,52	94,69	700,66
Обед											

Лист1

№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	140,13	1117,5
	Всего:	1260	63,14	65,46	222,65	1372,26	1380	33,77	50,31	212,88	1818,16
День: Среда											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№321(з)	Овощное рагу	250	8,95	20,96	9,5	389,6	300	10,74	25,15	11,4	467,52
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	14,2	21,86	51,9	590,2	550	15,99	26,05	53,8	668,12
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,55	200	3,78	8,28	36,9	152,55
№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	49,09	52,6	155,75	741,52	820	49,72	53,98	161,9	771,52
	Всего:	1270	63,29	74,46	207,65	1331,72	1370	65,71	80,03	215,7	1439,64
День: Четверг											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№278(з)	Лазанья творожная	200	22,4	10,95	41,6	333,4	250	28	13,69	52	416,75
	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	100	0,96	0,56	15,54	229
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	500	23,56	11,71	82,54	662,2	550	29,16	14,45	92,94	745,55
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
№413(к)	Макаронные изделия, запеченные с мясом	190	28,3	36,6	59,8	210,63	300	35,6	40,5	79,9	570,25
	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:	720	43,48	43,3	135,34	633,33	830	50,78	47,2	155,44	992,95
	Всего:	1220	67,04	55,01	217,88	1295,53	1380	79,94	61,65	248,38	1738,5
День: Пятница											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№386(з)	Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	5,75	5,75	78,25	352,76	300	6,9	6,9	93,9	423,31
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	50	2,5	10,75	17,45	105,45	50	2,3	10,56	20,7	186,04
	Итого:	500	9,45	16,9	113,7	537,81	550	10,4	17,86	132,6	688,95
Обед											
№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120

Лист1

№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
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	730	15,84	18,27	85,29	714,08	830	21,58	29,7	95,69	968,38
	Всего:	1230	25,29	35,17	198,99	1251,89		31,98	47,56	228,29	1657,33
День: Понедельник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№390(к)	Каша молочная манная	200	7,5	8	38,25	245	250	9,38	10	47,81	306,25
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	100	0,96	0,56	15,54	229
	Итого:	500	8,66	8,76	79,19	573,8	550	10,54	10,76	88,75	635,05
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
№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
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	730	25,62	22,36	135,9	778,9	830	28,89	25,28	145,82	1006,9
	Всего:	1230	34,28	31,12	215,09	1352,7	1380	39,43	36,04	234,57	1642
День: Вторник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№590 (к)	Жаркое «По-домашнему» с овощами	220/30	9,7	18,33	14,1	274,92	270/30	26,25	39	25	487,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	500	13,91	18,83	66,9	515,92	550	30,46	39,5	77,8	728,5
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	190	6,2	1,2	33,9	180
№618(к)	Тефтеля мясная	100	24,87	32,6	42,6	261,11	100	24,87	32,6	42,6	261,11
	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:	790	43,81	40,02	155,74	868,21	870	46,71	41,2	166,14	934,11
	Всего:	1290	57,72	58,85	222,64	1384,13	870	77,17	80,7	243,94	1662,61
День: Среда											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№413(к)	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,5	200	11,52	1,37	46,03	314
№486(з)	Рыба тушеная	90	14,4	15,03	6,75	217,98	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60	4,86	0,6	29,28	145,2
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	100	0,96	0,56	15,54	229
	Итого:	500	29,1	17,06	88,55	678,28	560	12,68	2,13	86,97	788
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,55	200	3,78	8,28	36,9	152,55
№364 (к)	Ленивые голубцы	100	25,6	30,9	34,9	119,7	100	25,6	30,9	34,9	119,7

Лист 1

	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	780	41,93	44,8	138,09	647,65	830	42,56	46,18	144,24	677,65
	Всего:	1280	71,03	61,86	226,64	1325,93	1390	55,24	48,31	231,21	1465,65
День: Четверг											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№236(з)	Лазанья мясная с овощами	220/30	18,31	13	31,5	298,42	270/30	30	15,6	57,23	358,1
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	23,56	13,9	73,9	499,02	550	35,25	16,5	99,63	558,7
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	113,29	988,58
	Всего:	1280	38,78	49,6	191,38	1331,12	1380	43,08	59	212,92	1547,28
День: Пятница											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	170	5,1	1,19	28,9	153
№618(к)	Тефтели мясная	90	9,4	9,85	9,1	195,6	100	12,53	10,76	12,18	261,11
№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	18,41	11,47	89,1	580,6	550	24,27	12,75	108,52	727,71
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	129,74	1122,1
	Всего:	1280	72,89	63,37	204,94	1340,8	1380	82,75	67,55	238,26	1849,81

Индивидуальный предприниматель

Е.П. Пышная

