

Директор МБОУ гимназия г. Зернограда  
О.А. Мясникова



« 01 » декабря 20 23 г

Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов

МБОУ гимназия г. Зернограда на декабрь 2023 года на сумму 102,85 руб.

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					Энерг-я Ценность (Ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
<b>День: Понедельник</b>							
<b>Неделя: Первая</b>							
<b>Завтрак</b>							
№390(к)	Каша молочная манная	200	7,5	8	38,25	245	45
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	2
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	10
	Фрукты	100	0,6	0,2	12,9	56	18,85
	Кондитерское изделие	40	2,2	8,6	9,96	84,36	12
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>17,65</b>	<b>20,4</b>	<b>103,51</b>	<b>622,36</b>	<b>102,85</b>
<b>День: Вторник</b>							
<b>Неделя: Первая</b>							
<b>Завтрак</b>							
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	50
№79 (к)	Салат овощной	60	0,66	2,8	1,94	43,22	19
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	2
№3(к)	Бутерброд с сыром	40/10	3,25	3,3	6,25	70	16,85
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19,56</b>	<b>22,46</b>	<b>93,1</b>	<b>690,22</b>	<b>102,85</b>
<b>День: Среда</b>							
<b>Неделя: Первая</b>							
<b>Завтрак</b>							
№321(з)	Овощное рагу	250	8,95	20,96	9,5	389,6	65
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	2
	Мандарин	100	0,6	0,2	12,9	56	25,85
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	10
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>14,8</b>	<b>22,06</b>	<b>64,8</b>	<b>646,2</b>	<b>102,85</b>
<b>День: Четверг</b>							
<b>Неделя: Первая</b>							
<b>Завтрак</b>							
№278(з)	Лазанья творожная	200	22,4	10,95	41,6	333,4	52,15

	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	18,85
№3(к)	Бутерброд с сыром	40/10	3,25	3,3	6,25	70	16,85
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	15
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,81</b>	<b>15,01</b>	<b>88,79</b>	<b>732,2</b>	<b>102,85</b>
<b>День: Пятница</b>							
<b>Неделя: Первая</b>							
<b>Завтрак</b>							
№386(з)	Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	5,75	5,75	78,25	352,76	61
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	10
	Кондитерское изделие	50	2,5	10,75	17,45	105,45	15
№3(к)	Бутерброд с сыром	40/10	3,25	3,3	6,25	70	16,85
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>12,7</b>	<b>20,2</b>	<b>119,95</b>	<b>607,81</b>	<b>102,85</b>
<b>День: Понедельник</b>							
<b>Неделя: Вторая</b>							
<b>Завтрак</b>							
№390(к)	Каша молочная манная	200	7,5	8	38,25	245	51
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	15
	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	20
№3(к)	Бутерброд с сыром	40/10	3,25	3,3	6,25	70	16,85
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>11,91</b>	<b>12,06</b>	<b>85,44</b>	<b>643,8</b>	<b>102,85</b>
<b>День: Вторник</b>							
<b>Неделя: Вторая</b>							
<b>Завтрак</b>							
№590(к)	Жаркое «По-домашнему» с овощами	220/30	9,7	18,33	14,1	274,92	65,85
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	2
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Фрукты	100	0,6	0,2	12,9	56	20
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>14,51</b>	<b>19,03</b>	<b>79,8</b>	<b>571,92</b>	<b>102,85</b>
<b>День: Среда</b>							
<b>Неделя: Вторая</b>							
<b>Завтрак</b>							
№413(к)	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,5	24
№486(з)	Рыба тушеная	90	14,4	15,03	6,75	217,98	50
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	2
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	10
№3(к)	Бутерброд с сыром	40/10	3,25	3,3	6,25	70	16,85
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>32,35</b>	<b>20,36</b>	<b>94,8</b>	<b>748,28</b>	<b>102,85</b>
<b>День: Четверг</b>							
<b>Неделя: Вторая</b>							
<b>Завтрак</b>							
№236(з)	Лазанья мясная с овощами	220/30	18,31	13	31,5	298,42	65,85
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	2
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	10
	Мандарин	100	0,6	0,2	12,9	56	25
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>24,16</b>	<b>14,1</b>	<b>86,8</b>	<b>555,02</b>	<b>102,85</b>
<b>День: Пятница</b>							
<b>Неделя: Вторая</b>							
<b>Завтрак</b>							
№378(к)	Гарнир из пшенной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	20

## Лист1

№618(к)	Тефтеля куриная	90	9,4	9,85	9,1	195,6
№79 (к)	Салат овощной	50	1,54	3,4	2,2	75,9
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,95</b>	<b>14,87</b>	<b>91,3</b>	<b>656,5</b>

50  
15,85  
15  
2  
**102,85**

Индивидуальный предприниматель



Е.П. Пышная