

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ гимназия г. Зернограда
О.А. Мясникова



Десятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов (обеды за родительскую плату)

МБОУ гимназия г. Зернограда на 2023 учебный год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: Арий, 2016.

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 11 лет и старше.

№ рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-10 лет				Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Обед											
№221(з)	Суп картофельный с рисом	250	12	13,75	12,5	219,75	250	12	13,75	12,5	219,75
№378(з)	Каша гречневая	150	4,5	4,78	23,2	148,5	150	4,5	4,78	23,2	148,5
№374(л)	Тефтели мясная	60	7,52	6,45	7,31	156,67	60	7,52	6,45	7,31	156,67
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	30	0,33	1,56	1,05	19,83	30	0,33	1,56	1,05	19,83
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		27,58	27,04	59,02	749,15		27,58	27,04	59,02	749,15

День: Вторник

Неделя: Первая

Обед

№124(л)	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	4,75	8,5	83,25	250	2,5	4,75	8,5	83,25
№508(л)	Каша пшеничная	150	4,64	0,56	104,42	139,22	150	4,64	0,56	104,42	139,22
№452(л)	Биточки мясные	60	9,48	11,7	3,78	158,22	60	9,48	11,7	3,78	158,22
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		20,25	17,71	149,34	532,89		20,25	17,71	149,34	532,89

День: Среда

Неделя: Первая

Обед

№143(л)	Суп картофельный с горохом	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№520(л)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№551(з)	Наггетсы куриные	50	5	7,5	4	103,5	50	5	7,5	4	103,5
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	0,33	1,56	1,05	19,83	30	0,33	1,56	1,05	19,83
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		21,96	20,21	41,76	561,03		21,96	20,21	41,76	561,03

День: Четверг

Неделя: Первая

Обед

№209(з)	Суп картофельный с крупой	250	8,25	5,5	16,25	144	250	8,25	5,5	16,25	144
№508(л)	Каша гречневая	150	4,5	4,78	23,2	148,5	150	4,5	4,78	23,2	148,5
№588(з)	Мясная отбивная	50	7,4	9,75	2,1	125,9	50	7,4	9,75	2,1	125,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№692(л)	Кофейный напиток	200	12	9,6	142,40	674	200	12	9,6	142,40	674
	Итого:		34,58	29,93	182,34	1165		34,58	29,93	182,34	1165

День: Пятница

Неделя: Первая

Обед											
№148(л)	Суп-лапша	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№436(л)	Жаркое «По-домашнему»	150	24,3	20,7	23,55	372	150	24,3	20,7	23,55	372
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		37,78	24,95	47,51	687,15		37,78	24,95	47,51	687,15

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Обед											
№206(з)	Суп картофельный с горохом	250	10,75	11,25	39,1	301,3	250	10,75	11,25	39,1	301,3
№520(л)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№574(з)	Зраза мясная	60	7,38	10,98	3,96	144,54	60	7,38	10,98	3,96	144,54
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	0,33	1,56	1,05	19,83	30	0,33	1,56	1,05	19,83
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		25,24	31,39	89,5	740,42		25,24	31,39	89,5	740,42

День: Вторник

Неделя: Вторая

Обед											
№124(л)	Суп картофельный с рисом	250	2,5	4,75	8,5	83,25	250	2,5	4,75	8,5	83,25
№508(л)	Каша пшеничная	150	4,64	0,56	104,42	139,22	150	4,64	0,56	104,42	139,22
№588(з)	Мясная отбивная	50	7,4	9,75	2,1	125,9	50	7,4	9,75	2,1	125,9
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	0,33	1,56	1,05	19,83	30	0,33	1,56	1,05	19,83
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		18,1	17,12	131,03	572,60		18,1	17,12	131,03	572,60

День: Среда

Неделя: Вторая

Обед											
№143(л)	Суп картофельный с крупой	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75

№520(л)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№591(з)	Гуляш куриный с овощами	40/10	12,2	2,4	2,6	83,1	40/10	12,2	2,4	2,6	83,1
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№693(л)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		28,83	13,55	39,31	520,8		28,83	13,55	39,31	520,8

День: Четверг

Неделя: Вторая

Обед											
№204(з)	Суп-лапша	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№378(з)	Рис отварной	150	4,05	1,05	34,95	155,40	150	4,05	1,05	34,95	155,40
№551(з)	Нагетсы куриные	50	5	7,5	4	103,5	50	5	7,5	4	103,5
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		22,53	12,8	62,91	574,15		22,53	12,8	62,91	574,15

День: Пятница

Неделя: Вторая

Обед											
№209(з)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,25	5,5	16,25	144	250	8,25	5,5	16,25	144
№520(л)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№574(з)	Зраза мясная	60	7,38	10,98	3,96	144,54	60	7,38	10,98	3,96	144,54
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		14,16	18,58	49,35	419,29		14,16	18,58	49,35	419,29

Индивидуальный предприниматель

Е.П. Пыльная

