

Директор _____



УТВЕРЖДАЮ

2023 г

**Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов
МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда на 2023 учебный год.**

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л. Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 год; Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. 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 7-10 лет, возрастная группа 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-10 лет и старше					Возрастная группа 11 лет				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№236(з)	Каша молочная манная	200	7,5	8	38,25	245	200	7,5	8	38,25	245
№42(з)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	10	2,1	2,7	0	36,4
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Печенье	40	1,84	8,45	16,56	148,84	40	1,84	8,45	16,56	148,84
	Итого:	500	16,69	20,05	97,21	630,84	500	16,69	20,05	97,21	630,84
День: Вторник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№492(л)	Плов мясной	250	14,3	16,42	40,14	420	250	14,3	16,42	40,14	420
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	19,55	17,32	82,54	620,6	500	19,55	17,32	82,54	620,6
День: Среда											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№508(л)	Гарнир из гречневой крупы	160	4,8	5,1	24,75	158,4	160	4,8	5,1	24,75	158,4
№462(л)	Тефтеля мясная	90	11,28	9,68	10,96	235	90	11,28	9,68	10,96	235

Лист1

№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	21,33	15,68	78,11	594	500	21,33	15,68	78,11	594

День: Четверг

Неделя: Первая

Завтрак

№627(з)	Макаронные изделия запеченные с мясом и овощами	250	28,75	20	46,75	413	250	28,75	20	46,75	413
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	34	20,9	89,15	613,6	500	34	20,9	89,15	613,6

День: Пятница

Неделя: Первая

Завтрак

№436(л)	Плов фруктовый	230	5,29	5,29	71,99	324,54	230	5,29	5,29	71,99	324,54
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	25	1,15	5,28	10,35	93,02	25	1,15	5,28	10,35	93,02
	Итого:	505	11,69	11,47	124,74	618,16	505	11,69	11,47	124,74	618,16

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Завтрак

№492(л)	Плов мясной	250	8	8,75	48	303,25	250	8	8,75	48	303,25
	Кондитерское изделие	25	1,15	5,28	10,35	93,02	25	1,15	5,28	10,35	93,02
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	525	14,4	14,93	100,75	596,87	525	14,4	14,93	100,75	596,87

День: Вторник

Неделя: Вторая

Завтрак

№390(з)	Макаронные изделия отварные	180	10,37	1,24	41,42	282,6	180	10,37	1,24	41,42	282,6
№452(л)	Котлета мясная	90	11,2	12,6	14	137,8	90	11,2	12,6	14	137,8
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	520	26,82	14,74	97,82	621	520	26,82	14,74	97,82	621

День: Среда

Неделя: Вторая

Завтрак

№321(з)	Овощное рагу с мясом	250	10,75	23,5	15	398,5	250	10,75	23,5	15	398,5
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	16	24,4	57,4	599,1	500	16	24,4	57,4	599,1

День: Четверг

Неделя: Вторая

Завтрак

№236(з)	Каша молочная манная	200	6	6,4	30,6	196	200	6	6,4	30,6	196
	Вафли	50	4,25	11	32	215	50	4,25	11	32	215
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№685(л)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	15,5	18,3	105	611,6	500	15,5	18,3	105	611,6

День: Пятница

Неделя: Вторая
Завтрак

№378(з)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,95	0,6	111,38	148,5	160	4,95	0,6	111,38	148,5
№462(л)	Тефтеля мясная	90	11,28	9,68	10,96	235	90	11,28	9,68	10,96	235
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
№147(л)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:	500	20,48	10,98	172,14	604,3	500	20,48	10,98	172,14	604,3

Индивидуальный предприниматель



Е.П. Пышная