Директор МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда
И.Б. Рудиченко

«___» _____ 20_____ г

Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов

МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда на 2023-2024 учебный год.

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				
		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 «По-домашнему» 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	4,01	0,5	24,4	121
	Итого:	**500**	18,41	11,47	89,1	**580,6**

Индивидуальный предприниматель _____Е.П. Пышная