

Директор

С. В. Здобнов
 « 01 » 12 2023 г.



Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов

МБОУ _____ на декабрь 2023 года на сумму 102,85 руб.

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 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет					Энерг-я Ценность (Ккал)	
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
День: Понедельник								
Неделя: Первая								
Завтрак								
№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	
	Итого:	600	17,65	20,4	103,51	622,36	102,85	
День: Вторник								
Неделя: Первая								
Завтрак								
№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	
	Итого:	560	19,56	22,46	93,1	690,22	102,85	
День: Среда								
Неделя: Первая								
Завтрак								
№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	
	Итого:	600	14,8	22,06	64,8	646,2	102,85	
День: Четверг								
Неделя: Первая								
Завтрак								
№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
	Итого:	550	26,81	15,01	88,79	732,2	102,85
День: Пятница							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№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
	Итого:	550	12,7	20,2	119,95	607,81	102,85
День: Понедельник							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№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
	Итого:	550	11,91	12,06	85,44	643,8	102,85
День: Вторник							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№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
	Итого:	600	14,51	19,03	79,8	571,92	102,85
День: Среда							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№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
	Итого:	550	32,35	20,36	94,8	748,28	102,85
День: Четверг							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№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
	Итого:	600	24,16	14,1	86,8	555,02	102,85
День: Пятница							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№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	50
№79 (к)	Салат овощной	50	1,54	3,4	2,2	75,9	15,85
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	2
	Итого:	550	19,95	14,87	91,3	656,5	102,85

Индивидуальный предприниматель _____ Е.П. Пышная