

Директор МБОУ

С.С.М. Ушор-Зинцова
И.С. Фурсова
 05 2024 г



Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов
 МБОУ *С.С.М. Ушор-Зинцова* на 2024 учебный год.

Самый лучший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет					Энергетическая ценность (Ккал)
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	
Завтрак							
День: Понедельник							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№381(к)	Каша гречневая «Покупечески» с мясом и овощами	200	11,6	9,2	39,7	265,9	45
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	13
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	10
	Кондитерское изделие	40	2,2	8,6	9,96	84,36	10
	Итого:	500	21,15	21,4	92,06	587,26	81
День: Вторник							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	46
№79(к)	Салат овощной	60	0,66	2,8	1,94	43,22	17
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Итого:	510	16,31	19,16	86,85	620,22	81
День: Среда							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№321(з)	Овощное рагу	250	8,95	20,96	9,5	389,6	68
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	10
	Итого:	500	14,2	21,86	51,9	590,2	81
День: Четверг							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№278(з)	Лазанья творожная	200	22,4	10,95	41,6	333,4	46
	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	20
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	15
	Итого:	500	23,56	11,71	82,54	662,2	81
День: Пятница							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№386(з)	Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	5,75	5,75	78,25	352,76	59
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	10
	Кондитерское изделие	50	2,5	10,75	17,45	105,45	12
	Итого:	500	9,45	16,9	113,7	537,81	81
День: Понедельник							
Неделя: Вторая							
Завтрак							
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	46

№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	15
	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	20
	Итого:	500	12,6	16,62	73,05	664,8	81

День: Вторник

Неделя: Вторая

Завтрак

№590 (к)	Жаркое «По-домашнему» с овощами	220/30	9,7	18,33	14,1	274,92	63
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Итого:	500	13,91	18,83	66,9	515,92	81

День: Среда

Неделя: Вторая

Завтрак

№413(к)	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,5	17
№486 (з)	Рыба тушеная	90	14,4	15,03	6,75	217,98	51
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	10
	Итого:	500	29,1	17,06	88,55	678,28	81

День: Четверг

Неделя: Вторая

Завтрак

№236(з)	Лазанья мясная с овощами	220/30	18,31	13	31,5	298,42	68
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	10
	Итого:	500	23,56	13,9	73,9	499,02	81

День: Пятница

Неделя: Вторая

Завтрак

№378(к)	Гарнир из пшенной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	12
№618(к)	Тефтеля куриная	90	9,4	9,85	9,1	195,6	51
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Итого:	500	18,41	11,47	89,1	580,6	81

Индивидуальный предприниматель

Е.П. Пышная

