

ТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель Е.П. Пилиная

СОГЛАСОВАНО:

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

Десятидневное перспективное меню для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей и лицами из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из многодетных семей, детей участников специальной военной операции, детей из малоимущих семей
МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда на 2026 учебный год.

Самый лучший рецепт блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная группа 12 лет и старше				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)
Завтрак						
День: Понедельник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
379(к)	Гречка отварная с морковью и луком	300	26,9	39,4	45,23	453
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	700	43,5	69,5	145,23	1055,8
День: Вторник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
№601(к)	Плов мясной	300	27,1	40,1	48,17	504
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	600	35,36	41,1	125,37	866
День: Среда						
Неделя: Первая						
Завтрак						
391(з)	Овсяная каша с яблоком и корицей	300	20,4	35,2	40,32	346,2
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	700	30	35,8	118,52	753,4
День: Четверг						
Неделя: Первая						
Завтрак						
390 (з)	Каша молочная рисовая	300	21,5	36,6	45,9	294
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	700	38,1	66,7	145,9	896,8
День: Пятница						
Неделя: Первая						
Завтрак						
602(к)	Плов из пшеничной крупы с морковью и луком	300	28,7	35,8	44,23	422,4
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	700	38,3	37,4	122,43	829,6
День: Понедельник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						

6(з)	Макароны, запеченные с мясом и овощами	300	25,3	37,9	43,5	602,4
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	700	41,9	68	143,5	1205,2

День: Вторник

Неделя: Вторая

Завтрак

90 (к)	Каша молочная манная	300	20,31	39	45,9	303
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	700	28,87	40,2	134,5	750,6

День: Среда

Неделя: Вторая

Завтрак

381(к)	Каша гречневая «Полупечески»	300	29,5	40,5	47,64	319,08
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	630	41	50,5	124,4	725,04

День: Четверг

Неделя: Вторая

Завтрак

415(з)	Макароны отварные с сыром	300	21,23	38,7	43,02	455,04
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	700	30,83	40,3	121,22	862,24

День: Пятница

Неделя: Вторая

Завтрак

382(к)	Плов из пшенной крупы с мясом, морковью и луком	300	24,3	38,5	42,24	280,32
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Итого:	600	32,56	39,5	119,44	642,32