**УТВЕРЖДАЮ** 

Директор МБОУ СОШ г. Зернограда Л.С. Лифорева

Meedof-(01) 09 2023

Десятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов с ограниченными возможностями здоровья МБОУ СОШ 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 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше

№ рецепту ры	Наименование блюда	В	озрастн	ая груп	па 7-11	Возрастная группа 12 лет и старше Старше					
		Масса порци			Vглево	Энерг-я Ценност			Жир	Углев	Энерг- я Ценнос
		и	Белки	Жиры		(Ккал)	ии	Белки		оды	(Ккал)
			L	Завтр					1	1	,
			Ден	ь: Поне,	дельнин	c					
			Н	еделя: Г	Іервая						
				Завтр	ак						
	Каша молочная манная	200	7,5	8	38,25	245	250	9,38	10	47,81	306,25
<b>№</b> 42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	10	2,1	2,7	0	36,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05		24,4			4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	+	18	1	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	40	2,2					1,84		16,56	148,84
	Итого:	500	17,05	20,2	90,61	566,36	550	18,57	22,05	106,77	692,09
				Обед	1	,					
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	190	6,2	1,2	33,9	180
№618(к)	Тефтеля мясная	100	24,87	32,6	42,6	261,11	100	24,87	32,6	42,6	261,11
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	790	43,81		155,74	868,21	870	46,71	41,2	166,14	934,11
	Всего:	1290	60,86	60,22	246,35	1434,57	1420	65,28	63,25	272,91	1626,2
				ень: Вто							
			Не	еделя: П							
		,		Завтр		,	,		,		,
№601(к)	Плов мясной	200	,					14,3			
№79(к)	Салат овощной	50	0,55					0,55			
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов		ļ				+	0,16			
	Итого:	500	16,2	18,96	86,66	616,66	550	19,06	19,52	94,69	700,66

## Лист1

<b>№</b> 208(к)	Суп картофельный с вермишелью	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
71=200(K)	•	230	2	0,3	13,43	120	230		0,3	13,23	120
№590(к)	Жаркое «По- домашнему»	200	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
712570(R)	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8		193,6
			,	-,-				-,			1,0,0
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	760	46,94	46,5			830	50,94	49,4	140,13	1117,5
	Всего:	1260	63,14			1372,26	1380	33,77	50,31	212,88	1818,16
				<b>(ень: С</b>							
			He,	деля: П							
N6221(a)	Onoversion more:	250	0.05	Завтра		200.6	200	10.74	25.15	11.4	467.50
№321(3)	Овощное рагу Хлеб пшеничный	250 50	8,95 4,05	20,96	9,5	389,6 121	300 50	10,74	25,15		467,52
№943(к)		200	1,2	0,3	24,4 18		200	4,05	0,5		121
7(E)45(K)	Итого:	500	14,2	21,86	51,9		550	1,2 <b>15,99</b>	0,4 <b>26,05</b>		79,6 <b>668,12</b>
	MIOIO.	300	14,2	<b>Обе</b> д		390,2	330	15,99	20,05	55,8	008,12
	Суп картофельный с			Oue	<b>.</b>						
№206(к)	горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(к)		150	3,15	6,9	30,75	122,55	200	3,78	8,28		152,55
№551(3)	Котлета мясная	90	32,8	38,9	49,56	193,37	90	32,8	38,9		193,37
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8		193,6
					,	,		-,	-,-	,	
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	770	49,09	52,6	155,75	741,52	820	49,72	53,98	161,9	771,52
	Всего:	1270	63,29	74,46	207,65	1331,72	1370	65,71	80,03	215,7	1439,64
				нь: Че							
			He	деля: П	ервая						
				Завтра							
№278(3)	Лазанья творожная	200	22,4	10,95	41,6	333,4	250	28	13,69		416,75
	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	100	0,96	0,56		229
№883(к)	117	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	500	23,56	11,71	82,54	662,2	550	29,16	14,45	92,94	745,55
				Обед	l .						
№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
	Макаронные		.,,-	-,-	, .	, , -		.,-		10,0	, .
	изделия, запеченые с										
№413(к)		190	28,3	36,6	59,8	210,63	300	35,6	40,5	79,9	570,25
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	720	43,48	43,3	135,34	633,33	830	50,78		155,44	992,95
	Всего:	1220	67,04	55,01	217,88	1295,53	1380	79,94	61,65	248,38	1738,5
				нь: Пят							
			He	целя: П							
	T			Завтра	ак						
	Плов фруктовый с										
№386(3)	изюмом и свежим яблоком	250	5,75	5,75	78,25	352,76	300	6,9	6,9	93,9	423,31
	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,5	18	79,6
	чан	-50					50	2,3	10,56		186,04
№943(к)		50	2.5	10.75	17.45	103.43	20	Z 7	10.00	20.7	100.04
	Кондитерское изделие	50 <b>500</b>	2,5 <b>9,45</b>	10,75 <b>16,9</b>	17,45 113,7	105,45 <b>537,81</b>					and the second second second second
		50 <b>500</b>	2,5 <b>9,45</b>	10,75 <b>16,9</b> Обед	113,7	537,81	<b>550</b>	10,4	17,86		688,95

Лист1

№321(3)	Овощное рагу	200	7,16	16,77	7,6	300,68	300	12,9	28,2	18	554,98
(-)	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8		193,6
№883(к)		200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2		99,8
	Итого:	730	15,84	18,27	85,29	714,08	830	21,58	29,7		968,38
	Всего:	1230	25,29	35,17	198,99	1251,89		31,98			1657,33
	-	4			цельник			,			,
				деля: В							
				Завтра							
№390(к)	Каша молочная манная	200	7,5	8	38,25	245	250	9,38	10	47,81	306,25
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	100	0,96	0,56		229
	Итого:	500	8,66	8,76	79,19	573,8	550	10,54	10,76		635,05
			-	Обед	(					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	,
	Суп картофельный с										
<b>№</b> 201(κ)	крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
№492(л)	Плов мясной	200	11,44	15,86	52,96	336	300	14,71	18,78	62,88	564
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	730	25,62	22,36	135,9	778,9	830	28,89	25,28	145,82	1006,9
	Всего:	1230	34,28	31,12	215,09	1352,7	1380	39,43	36,04	234,57	1642
			Де	нь: Вто	рник						
			He	целя: В	торая						
				Завтра	ак						
	Жаркое «По-										
	домашнему» с						270/3				
№590 (к)	овощами	220/30	9,7	18,33	14,1	274,92		26,25	39		487,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов		0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	500	13,91	18,83	66,9	515,92	550	30,46	39,5	77,8	728,5
				Обед	Ι						
<b>14.0</b> 0.47 \	Суп картофельный с										
№204(к)	рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№378(к)	Гарнир из пшеничной	160	1.0	1 12	27.2	144	100	6.2	1.2	22.0	100
№618(к)	крупы	160 100	4,8 24,87	1,12 32,6	27,2 42,6	144 261,11	190 100	6,2 24,87	1,2 32,6	33,9 42,6	180 261,11
M2019(K)	Тефтеля мясная Хлеб пшеничный	80			39,04	193,6					
	Алео пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,0	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
7 (2000(It)	Итого:	790	43,81	40,02	155,74	868,21	870	46,71		166,14	934,11
	Всего:	1290	57,72			1384,13	870	77,17			1662,61
	Deci or	1270		ень: С		1001,10	070	, , , , ,	00,7	210,51	1002,01
				целя: В							
			1102	Завтра							
	Макаронные изделия			Эавтра							
№413(к)	отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,5	200	11,52	1,37	46,03	314
№486(3)	Рыба тушеная	90	14,4	15,03	6,75	217,98	200	0,2	0,2	25,4	99,8
(5)	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60	4,86	0,6		145,2
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	100	0,96	0,56		229
()	Итого:	500	29,1	17,06	88,55	678,28	560	12,68	2,13		788
		200	,-	Обед		c,=o	200	,00	_,	,,,	
	Суп картофельный с			2304							
№206(к)	горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,55	200	3,78	8,28		152,55
			,	, ,	/ -	, -		,	, -	,	119,7

## Лист1

	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	780	41,93	44,8	138,09			42,56	46,18	144,24	677,65
	Всего:	1280	71,03	61,86	226,64	1325,93	1390	55,24	48,31	231,21	1465,65
				ень: Че							
			He	деля: В							
		T		Завтра	ак						
№236(3)	Лазанья мясная с овощами	220/30	18,31	13	31,5	298,42	270/3 0	30	15,6	57,23	358,1
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5		121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	23,56	13,9	73,9	499,02	550	35,25	16,5	99,63	558,7
				Обед	(						
№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(3)	Овощное рагу	250	10,75	23,5	15	398,5	300	12,9	28,2	32,6	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	19,39	24,8	95,69	832,1	830	21,54	29,5	113,29	988,58
	Всего:	1280	38,78	49,6	191,38	1331,12	1380	43,08	59	212,92	1547,28
			Де	нь: Пят	гница						
			He,	деля: В	торая						
				Завтра	ак						
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	170	5,1	1,19	28,9	153
№618(к)	Тефтеля мясная	90	9,4	9,85	9,1	195,6	100	12,53	10,76	12,18	261,11
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8		193,6
	Итого:	500	18,41	11,47	89,1	580,6	550	24,27	12,75	108,52	727,71
				Обед	[					L	
№206(к)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,5	3,5	165	250	8,5	5,5	3,5	165
№590 (к)	Жаркое «По- домашнему»	250	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8		193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4		79,6
	Итого:	780	54,48	51,9	115,84	760,2	830	58,48	54,8	129,74	1122,1
	Всего:	1280	72,89	63,37	204,94	1340,8	1380	82,75			1849,81

Индивидуальный предприниматель

\_Е.П. Пышная

Директор МБОУ СОШ г. Зернограда

Л.С. Лифорева

«<u>01</u>» <u>09</u> 20<u>23</u> 1

## Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов

МБОУ СОШ 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

	возрастн	ая кат	егория: Возр	астная группа	-11 лет						
№ рецепту ры	Наименование Возрастная группа 7-11 лет блюда										
		Масса порци и	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)					
			Завтрак	Manage of the Control							
		Д	(ень: Понедель								
			Неделя: Перв	ая							
N. 200( )	Tr.c	200	Завтрак								
№390(к)	Каша молочная манная	200			38,25	245					
№42(к)	Сыр порциями	10		2,7	0	36,4					
26.040()	Хлеб пшеничный	50	-,	0,5	24,4	121					
№943(к)	Чай	200		0,4	18	79,6					
	Кондитерское изделие	40		8,6	9,96						
	Итого:	500		20,2	90,61	566,36					
	***************************************		День: Вторни								
			Неделя: Перв	ая							
	T		Завтрак								
№601(к)	Плов мясной	200		15,86	32,11	336					
№79 (к)	Салат овощной	50	,		1,75	39,66					
	Хлеб пшеничный	50		0,5	24,4	121					
№868(к)	Компот из сухофруктов	200			28,4	120					
	Итого:	500	,		86,66	616,66					
		*	День: Среда								
			Неделя: Перв	ая							
	T	<b></b>	Завтрак								
№321(3)	Овощное рагу	250			9,5	389,6					
	Хлеб пшеничный	- 50	,,,,,	0,5	24,4	121					
№943(к)	Чай	200		0,4	18	79,6					
	Итого:	500		21,86	51,9	590,2					
			День: Четвер								
			Неделя: Перв	ая							
M 0.704 :	I <del>.,</del>		Завтрак								
№278(3)	Лазанья творожная	200		10,95	41,6	333,4					
M 0027	Фрукты	100			15,54	229					
№883(к)	Кисель фруктовый	200		0,2	25,4	99,8					
	Итого:	500	23,56	11,71	82,54	662,2					

. .

Лист1

			Неделя: Перв	ая		
			Завтрак			-
	Плов фруктовый с					T
	изюмом и свежим		-			
№386(3)	яблоком	250	5,75	5,75	78,25	352,7
№943(к)		200	1,2	0,4		
	Кондитерское изделие	50	2,5	10,75		,
	Итого:	500	9,45	16,9		
			ень: Понедель		113,7	337,0
			Неделя: Втора		<del></del>	
			Завтрак			
№390(к)	Каша молочная манная	200	7,5	8	38,25	24:
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	
	Фрукты	100	0,96	0,56		229
	Итого:	500	8,66	8,76		
		500	День: Вторни		79,19	3/3,0
			Неделя: Втора			
			Завтрак	111	*******************************	
	Жаркое «По-	Т	Завтрак			
№590 (к)	домашнему» с овощами	220/30	9,7	18,33	14,1	274.03
(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	274,92
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,3	28,4	120
(K)	Итого:	500	13,91	18,83	66,9	
	111010.	300	День: Среда		00,9	515,92
			Неделя: Втора			
				I <del>X</del>	·	
	Макаронные изделия	Т Т	Завтрак			
№413(к)	отварные	150	8,64	1,03	24.52	225 8
	Рыба тушеная	90	14,4	15,03	34,52 6,75	235,5
71=100 (3)	Хлеб пшеничный	60	4,86			217,98
№943(к)	Чай	200	1,2	0,6	29,28	145,2
(K)	Итого:	500		0,4	18	79,6
	PITOTO.	500	29,1	17,06	88,55	678,28
			День: Четвер			
			Неделя: Втора	IS R		***************************************
	П	г т	Завтрак			
№236(3)	Лазанья мясная с овощами	220/30	10.21	1.2	21.5	200.42
12230(3)	Хлеб пшеничный	50	18,31	13	31,5	298,42
№943(к)	Чай		4,05	0,5	24,4	121
12943(K)		200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	23,56	13,9	73,9	499,02
			День: Пятниц			
			Неделя: Втора	Я		
	l		Завтрак			
(6279(m)	Гарнир из пшенной	1.00			2-2	
	крупы	160	4,8	1,12	27,2	144
	Тефтеля куриная	90	9,4	9,85	9,1	195,6
<b>№868(к)</b>	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:	500	18,41	11,47	89,1	580,6

Индивидуальный предприниматель

Е.П. Пышная