

Директор МБОУ



Мирдрева Л.С.

« 30 » 08 20 24 г

Десятидневное перспективное меню для детей участников специальной военной операции
 МБОУ СОШ № 1 Зернограда на 2024 учебный год.

Новейший 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				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность(Ккал)
Завтрак						
День: Понедельник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
№381(к)	Каша гречневая «Покупчески» с мясом и овощами	200	11,6	9,2	39,7	265,9
№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	21,15	21,4	92,06	587,26
День: Вторник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336
№79(к)	Салат овощной	60	0,66	2,8	1,94	43,22
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	510	16,31	19,16	86,85	620,22
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						
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336

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

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	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:	500	18,41	11,47	89,1	580,6

Индивидуальный предприниматель

Е.П. Пышная

