

Директор МБОУ



Мирдрева Л.С.

« 30 » 08 20 24 г

Десятидневное перспективное меню для детей участников специальной военной операции

МБОУ СОШ № 1 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)
<b>Завтрак</b>						
<b>День: Понедельник</b>						
<b>Неделя: Первая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,15</b>	<b>21,4</b>	<b>92,06</b>	<b>587,26</b>
<b>День: Вторник</b>						
<b>Неделя: Первая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16,31</b>	<b>19,16</b>	<b>86,85</b>	<b>620,22</b>
<b>День: Среда</b>						
<b>Неделя: Первая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,2</b>	<b>21,86</b>	<b>51,9</b>	<b>590,2</b>
<b>День: Четверг</b>						
<b>Неделя: Первая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,56</b>	<b>11,71</b>	<b>82,54</b>	<b>662,2</b>
<b>День: Пятница</b>						
<b>Неделя: Первая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>9,45</b>	<b>16,9</b>	<b>113,7</b>	<b>537,81</b>
<b>День: Понедельник</b>						
<b>Неделя: Вторая</b>						
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,6</b>	<b>16,62</b>	<b>73,05</b>	<b>664,8</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>13,91</b>	<b>18,83</b>	<b>66,9</b>	<b>515,92</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>29,1</b>	<b>17,06</b>	<b>88,55</b>	<b>678,28</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,56</b>	<b>13,9</b>	<b>73,9</b>	<b>499,02</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,41</b>	<b>11,47</b>	<b>89,1</b>	<b>580,6</b>

Индивидуальный предприниматель

Е.П. Пышная

