

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Ключевской СОШ

О.А.Ягодкина

«13» декабря 2022 год

Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов  
МБОУ Ключевской СОШ на 2022 учебный год.

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л. Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 год; Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 год. Сборник рецептов 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 11 лет и старше.

№ рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)
<b>Завтрак</b>											
<b>День: Понедельник</b>											
<b>Неделя: Первая</b>											
<b>Завтрак</b>											
№516(л)	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	46,2	223,20	150	5,1	4,35	46,2	223,20
№591(з)	Гуляш куриный с овощами	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95
№42(з)	Сыр порциями	10	2,34	3	0	37,1	10	2,34	3	0	37,1
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Вафли	1 шт	0,96	0,56	15,54	229		0,96	0,56	15,54	229
	<b>Итого:</b>		26,87	11,19	117,49	817,85		26,87	11,19	117,49	817,85

**День: Вторник****Неделя: Первая****Завтрак**

№492(л)	Плов мясной	150	20,5	16	29,5	340	150	20,5	16	29,5	340
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Яблоко	1 шт	0,22	0,22	0	30,1	1 шт	0,22	0,22	0	30,1
	<b>Итого:</b>		30,3	17,33	90,14	658,60		30,3	17,33	90,14	658,60

**День: Среда****Неделя: Первая****Завтрак**

№378(з)	Гарнир из пшенной крупы	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№462(л)	Тефтеля мясная	60	13,85	18,18	15,96	284,88	60	13,85	18,18	15,96	284,88
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Мандарин	1 шт	0,22	0,22	0	30,1	1 шт	0,22	0,22	0	30,1
	<b>Итого:</b>		31,25	20,31	118	814,08		31,25	20,31	118	814,08

**День: Четверг****Неделя: Первая****Завтрак**

№516(л)	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	46,2	223,20	150	5,1	4,35	46,2	223,20
№591(з)	Гуляш куриный с овощами	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	<b>Итого:</b>		26,27	7,81	109,31	590,65		26,27	7,81	109,31	590,65

**День: Пятница**

<b>Неделя: Первая</b>											
<b>Завтрак</b>											
№508(л)	Каша гречневая	150	6,4	1,6	34,2	180	150	6,4	1,6	34,2	180
№452(л)	Биточки мясные	60	30,6	25,4	19,5	402,21	60	30,6	25,4	19,5	402,21
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Мандарин	1 шт	0,22	0,22	0	30,1	1 шт	0,22	0,22	0	30,1
	<b>Итого:</b>		46,8	28,33	114,3	900,81		46,8	28,33	114,3	900,81
<b>День: Понедельник</b>											
<b>Неделя: Вторая</b>											
<b>Завтрак</b>											
№492(л)	Плов мясной	150	20,5	16	29,5	340	150	20,5	16	29,5	340
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Яблоко	1 шт	0,22	0,22	0	30,1	1 шт	0,22	0,22	0	30,1
	<b>Итого:</b>		30,3	17,33	90,14	658,60		30,3	17,33	90,14	658,60
<b>День: Вторник</b>											
<b>Неделя: Вторая</b>											
<b>Завтрак</b>											
№516(л)	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	46,2	223,20	150	5,1	4,35	46,2	223,20
№591(з)	Гуляш куриный с овощами	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
	Мандарин	1 шт	0,22	0,22	0	30,1	1 шт	0,22	0,22	0	30,1
	<b>Итого:</b>		23,39	7,65	113,75	631,85		23,39	7,65	113,75	631,85
<b>День: Среда</b>											
<b>Неделя: Вторая</b>											
<b>Завтрак</b>											

№321(з)	Овощное рагу с мясом	150	6,99	11,35	3,71	279,52	150	6,99	11,35	3,71	279,52
№23(з)	Бутерброд с сыром	30/10	17,84	6,7	29,38	294,2	30/10	17,84	6,7	29,38	294,2
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Яблоко	1 шт	0,22	0,22	0	30,1	1 шт	0,22	0,22	0	30,1
	<b>Итого:</b>		31,93	19,27	86,37	853,42		31,93	19,27	86,37	853,42

**День: Четверг**

**Неделя: Вторая**

**Завтрак**

№378(з)	Гарнир из пшеничной крупы	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№462(л)	Тефтеля мясная	60	13,85	18,18	15,96	284,88	60	13,85	18,18	15,96	284,88
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№42(з)	Сыр порциями	10	2,34	3	0	37,1	10	2,34	3	0	37,1
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	<b>Итого:</b>		33,37	23,09	118	821,08		33,37	23,09	118	821,08

**День: Пятница**

**Неделя: Вторая**

**Завтрак**

№627(з)	Макаронные изделия, запеченные с мясным фаршем и овощами	150	13,39	16,12	33,09	275,04	150	13,39	16,12	33,09	275,04
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Мандарин	1 шт	0,22	0,22	0	30,1	1 шт	0,22	0,22	0	30,1
	<b>Итого:</b>		20,49	17,34	86,37	554,74		20,49	17,34	86,37	554,74

Индивидуальный предприниматель



Е.П. Пышная