

Директор МБОУ Ключевская СОШ Зерноградского района  
О.А. Ягодкина



« 01 » 09 20 23 г

**Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов**

МБОУ Ключевская СОШ Зерноградского района на 2023-2024 учебный год.

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО «Дом Славянской книги», Москва, 2022. М.В. Климова

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 7-11 лет

| № рецептуры              | Наименование блюда    | Возрастная группа 7-11 лет |              |              |              |                         |
|--------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
|                          |                       | Масса порции               | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энерг-я Ценность (Ккал) |
| <b>Завтрак</b>           |                       |                            |              |              |              |                         |
| <b>День: Понедельник</b> |                       |                            |              |              |              |                         |
| <b>Неделя: Первая</b>    |                       |                            |              |              |              |                         |
| <b>Завтрак</b>           |                       |                            |              |              |              |                         |
| №390(к)                  | Каша молочная манная  | 200                        | 7,5          | 8            | 38,25        | 245                     |
| №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>17,05</b> | <b>20,2</b>  | <b>90,61</b> | <b>566,36</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>     |                       |                            |              |              |              |                         |

| 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        |
|                   | <b>Итого:</b>                            | <b>500</b> | <b>9,45</b>  | <b>16,9</b>  | <b>113,7</b> | <b>537,81</b> |
| День: Понедельник |  |            |              |              |              |               |
| Неделя: Вторая    |  |            |              |              |              |               |
| Завтрак           |  |            |              |              |              |               |
| №390(к)           | Каша молочная манная                     | 200        | 7,5          | 8            | 38,25        | 245           |
| №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>8,66</b>  | <b>8,76</b>  | <b>79,19</b> | <b>573,8</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