

«Утверждаю»

Директор ИП Байрамова Р.А.



Байрамова Р.А.

2025 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда



Осадчая Г.Н.

2025 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, ДЕТЕЙ С ОВЗ, ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО

И ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г. ЗЕРНОГРАДА

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 г. Сборник технологических нормативов. Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л.Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва,1996 г.

Сезон: зима-весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 7-11 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал		
	1 день												
	ЗАВТРАК												
479	Макаронник с мясом и овощами	170	15,25	18,91	11,63	291,6	220	17,62	22,48	23	351,76		
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,5	64,5	30	2,07	0,24	13,5	64,5		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124		
	Фрукты свежие	100	1,3	0	10,5	63	100	1,3		10,5	63		
	ИТОГО	500	19,22	19,15	67,03	543,1	550	21,59	22,72	78,4	603,26		
	2 день												
	ЗАВТРАК												
3	Бутерброд с сыром российским	50	6,7	8	13,9	179	50	6,7	8	13,9	179		
160	Суп молочный	250	9,3	11,2	38,4	235	300	11,3	13,1	48,1	307		
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58		
	ИТОГО	500	16,2	19,2	67,3	472	550	18,2	21,1	77	544		

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 7-11 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	3 день										
	ЗАВТРАК										
340	Омлет натуральный с овощами	150	10,55	11,34	27,8	221	200	13,85	14,9	37,3	292,5
3	Бутерброд с сыром российским	50	6,7	8	13,9	179	50	6,7	8	13,9	179
	Фрукты свежие	100	1,3		10,5	63	100	1,3		10,5	63
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО	500	18,75	19,34	67,2	521	550	22,05	22,9	76,7	592,5
	4 день										
	ЗАВТРАК										
278	Лапшевник с творогом	150	13,95	5,01	30,62	204	200	19,7	8,26	40,62	358,5
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,2	14,34	13,78	172	50	2,2	14,34	13,78	172
	Фрукты свежие	100	1,3		10,5	63	100	1,3		10,5	63
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО	500	17,65	19,35	69,9	497	550	23,4	22,6	79,9	651,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 7-11 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	5 день										
	ЗАВТРАК										
587,297,451	Котлета мясная с кашей и соусом томатным	270	14,3	15,66	42,5	347,5	320	19,93	18,76	51,5	447,5
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,5	64,5	30	2,07	0,24	13,5	64,5
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО	500	16,57	15,9	71	470	550	22,2	19	80	570
	6 день										
	ЗАВТРАК										
	Фрукты сезонные	100	1,1		19,2	110	100	1,1		19,2	110
333	Макароны с сыром и овощами	170	13,2	15,56	32,3	313,5	220	17,08	20,13	41,8	405,7
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,5	64,5	30	2,07	0,24	13,5	64,5
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО	500	16,57	15,8	80	546	550	20,45	20,37	89,5	638,2

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 7-11 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	7 день										
	ЗАВТРАК										
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,2	14,34	13,78	172	50	2,2	14,34	13,78	172
311	Каша молочная	250	12,6	5,41	22,03	227,9	300	15,27	8	33,11	270,9
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,19	124	200	0,6		31,19	124
	ИТОГО	500	15,4	19,75	67	523,9	550	18,07	22,34	78,08	566,9
	8 день										
	ЗАВТРАК										
	Фрукты свежие порциями	100	0,3		8,6	40	100	0,3		8,6	40
3	Бутерброд с сыром российским	50	6,7	8	13,9	179	50	6,7	8	13,9	179
328	Плов с изюмом	150	8,7	10,16	30	256,7	200	10,8	13,6	40	342,3
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	Итого	500	15,9	18,16	67,5	533,7	550	18	21,6	77,5	619,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 7-11 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	9 день										
	ЗАВТРАК										
479	Макаронник с мясом и овощами	170	15,25	18,91	11,63	291,6	220	17,62	22,48	23	351,76
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,5	64,5	30	2,07	0,24	13,5	64,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	Фрукты свежие	100	1,3		10,5	63	100	1,3		10,5	63
	ИТОГО	500	19,22	19,15	67,03	543,1	550	21,59	22,72	78,4	603,26
	10 день										
	ЗАВТРАК										
587,297,451	Котлета мясная с кашей и соусом томатным	270	14,3	15,66	42,5	347,5	320	19,93	18,76	51,5	447,5
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,5	64,5	30	2,07	0,24	13,5	64,5
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО	500	16,57	15,9	71	470	550	22,2	19	80	570