

«Утверждаю»

Директор ИП Байрамова Р.А.

_____ Байрамова Р.А.

« 25 » 11 20 25 г



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда

_____ Осадчая Г.Н.

17 20 25 г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО, ДЕТЕЙ ИЗ МАЛОИМУЩИХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г. ЗЕРНОГРАДА

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я.Перевалова, Н.В.Тапешкина издание четвертое доп. и испр.-Пермь-2021 год.

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	1 день										
	ОБЕД										
462	Котлеты из свинины с соусом	90/50	16,15	16,8	21,9	287,5	100/80	18,81	20,17	31,52	358,8
297	Каша пшеничная с маслом и огурцом соленым	150/20	4,5	6,15	24,9	178,5	180/20	5,4	7,38	29,28	214,2
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,45	23,8	118	50	3,7	0,45	23,8	118
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО		24,95	23,4	102	708		28,51	28	116	815
	2 день										
	ОБЕД										
132	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,55	4,45	44	50	0,7	2,55	4,45	44
388	Котлета рыбная с соусом	90/50	16,95	16	39,95	341	100/80	20,12	17,65	50,1	411,2
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	180	3,78	9,9	26,1	226,8
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,45	23,8	118	50	3,7	0,45	23,8	118
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		24,7	27,25	104,95	750		28,5	30,55	119,45	858

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	3 день										
	ОБЕД										
43	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,55	4,45	44	50	0,7	2,55	4,45	44
402	Плов из курицы	200	18,6	21,05	57,75	485	300	22,8	25,05	78,95	600
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,45	23,8	118	50	3,7	0,45	23,8	118
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		23,2	24,05	101	705		27,4	28,05	122,2	820
	4 день										
	ОБЕД										
табл 24	Салат из свеклы	50	0,65	3,7	4,25	53	50	0,65	3,7	4,25	53
456	Зразы рубленые из свинины	90	13,68	12,55	24,7	207,9	100	13,7	15,9	25,85	243,4
297	Каша гречневая с маслом рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	180	10,08	10,96	49,5	363,6
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,45	23,8	118	50	3,7	0,45	23,8	118
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		26,63	27,5	109	739,9		28,33	31,01	118,4	836

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	5 день										
	ОБЕД										
488	Курица тушенная в соусе	90/50	13,8	14,4	16,92	219,5	100/80	18,16	15,9	50,16	278,5
532	Макароны отварные с маслом и соленым огурцом	150/20	5,1	9,15	34,2	244,5	180/20	6,12	10,98	41,04	293,4
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,45	23,8	118	50	3,7	0,45	23,8	118
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО		23,2	24	106,32	706		28,58	27,33	146,4	813,9
	6 день										
	ОБЕД										
43	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,55	4,45	44	50	0,7	2,55	4,45	44
455	Котлета рубленая из свинины с капустой	90	16,3	13,1	20,66	263	100	19,17	14,28	22,9	316,75
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,35	9,15	31,05	229,5	180	5,22	10,98	37,26	275,4
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	80	2,08	3,84	6,72	70,4
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,45	23,8	118	50	3,7	0,45	23,8	118
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО		26,95	27,65	115,56	822,5		31,47	32,1	126,53	948,55

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	7 день										
	ОБЕД										
374	Минтай тушеный с овощами	100/50	16,35	15,2	41,15	343	100/80	17,72	17,55	52,2	414,3
520	Пюре картофельное с огурцом соленым	150/20	3,15	8,25	21,75	189	180/20	6,18	9,9	26,1	226,8
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,45	23,8	118	50	3,7	0,45	23,8	118
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		23,4	23,9	101,7	708		27,8	27,9	117,1	817,1
	8 день										
	ОБЕД										
табл 24	Салат из свеклы с луком	50	0,65	3,7	4,25	53	50	0,65	3,7	4,25	53
451	Котлета из свинины	90	12,7	10,1	14,4	234,09	100	14,79	11,25	16	260,1
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	80	2,08	3,84	6,72	70,4
297	Каша гречневая с маслом рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	180	10,08	12,96	49,5	363,6
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,45	23,8	118	50	3,7	0,45	23,8	118
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		26,95	27,45	102,9	810,09		31,5	32,2	115,27	923,1

[illegible]