

«Утверждаю»

Директор ИП Байрамова Р.А.

Байрамова Р.А.
«
2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда

Осадчая Г.Н.

12
2025 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г. ЗЕРНОГРАДА

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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.

№ 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										
	Омлет натуральный с 340 овощами	135	9,35	8,64	17,9	152	185	12,65	12,2	27,4	223,5
	3 Бутерброд с сыром	50	6,7	8	13,9	179	50	6,7	8	13,9	179
табл 24 1996 г	Фрукты свежие	100	1,3		10,5	63	100	1,3		10,5	63
684,685	Чай сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	печенье	15	1,2	2,7	9,9	69	15	1,2	2,7	9,9	69
	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	135	12,75	2,31	20,72	135	185	18,5	5,56	30,72	289,5
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,2	14,34	13,78	172	50	2,2	14,34	13,78	172
табл 24 1996 г	Фрукты свежие	100	1,3		10,5	63	100	1,3		10,5	63
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	печенье	15	1,2	2,7	9,9	69	15	1,2	2,7	9,9	69
	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	
	5 день										
	ЗАВТРАК										
302,587,297,451	Котлета мясная с кашей и соусом томатным	220	11,55	13,66	29,63	282,7	270	17,18	16,76	38,63	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,5	64,5	30	2,07	0,24	13,5	
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	
	пряник	50	2,75	2	12,87	160	50	2,75	2	12,87	
	ИТОГО	500	16,57	15,9	71	565,2	550	22,2	19	80	
	6 день										
	ЗАВТРАК										
табл.24,1996 г	Фрукты сезонные	100	1,1		19,2	110	100	1,1		19,2	
333	Макароны с сыром и овощами	155	12	12,86	22,4	285,8	205	15,88	17,43	31,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,5	64,5	30	2,07	0,24	13,5	
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	
	печенье	15	1,2	2,7	9,9	69	15	1,2	2,7	9,9	
	ИТОГО	500	16,57	15,8	80	587,3	550	20,45	20,37	89,5	

№ 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
	7 день										
	ЗАВТРАК										
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,2	14,34	13,78	172	50	2,2	14,34	13,78	172
302 или 311	Каша молочная	200	9,85	3,41	9,16	131	250	12,52	6	20,24	110,9
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,19	124	200	0,6		31,19	124
	пряник	50	2,75	2	12,87	160	50	2,75	2	12,87	160
	ИТОГО	500	15,4	19,75	67	587	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	135	7,5	7,46	20,1	187,7	185	9,6	10,9	30,1	273,3
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	печенье	15	1,2	2,7	9,9	69	15	1,2	2,7	9,9	69
	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	120	12,5	16,91	9,3	176	170	14,87	20,48	16,2	266,5
	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
табл№24/1996г	Фрукты свежие	100	1,3		10,5	63	100	1,3		10,5	63
	пряник	50	2,75	2	12,87	160	50	2,75	2	12,87	160
	ИТОГО	500	19,22	19,15	77,57	587,5	550	21,59	22,72	84,47	678
	10 день										
	ЗАВТРАК										
302,587,297,451	Котлета мясная с кашей и соусом томатным	255	13,1	12,96	32,6	278,5	305	18,73	16,06	41,6	378,5
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,5	64,5	30	2,07	0,24	13,5	64,5
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	печенье	15	1,2	2,7	9,9	69	15	1,2	2,7	9,9	69
	ИТОГО	500	16,57	15,9	71	470	550	22,2	19	80	570