

«Утверждаю»

Директор ИП Байрамова Р.А.

\_\_\_\_\_ Байрамова Р.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда

\_\_\_\_\_ Осадчая Г.Н.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г. ЗЕРНОГРАДА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Сборник технических нормативов. Сборник рецептов 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**



№ 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
	<b>3 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
340	Омлет натуральный с овощами	150	10,7	14,2	7,24	243	200	14,3	17,6	25,34	324
3	Бутерброд с сыром российским	50	7,15	5,3	19,96	144,5	50	7,15	5,3	19,96	144,5
	Фрукты свежие	100	0,3		8,6	40					
	Компот с сухофруктами	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>18,75</b>	<b>19,5</b>	<b>67,2</b>	<b>551,5</b>	<b>550</b>	<b>22,05</b>	<b>22,9</b>	<b>76,7</b>	<b>592,5</b>
	<b>4 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
278	Лапшевник с творогом	150/10	13,95	5,01	30,62	263,1	200	19,7	8,26	40,62	358,5
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,2	14,74	13,78	118,9	50	2,2	14,74	13,78	118,9
	Фрукты свежие	100	0,3		8,6	40	100	0,3		8,6	40
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>16,65</b>	<b>19,75</b>	<b>68</b>	<b>480</b>	<b>550</b>	<b>22,4</b>	<b>23</b>	<b>78</b>	<b>575,4</b>

№ 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
	<b>5 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>16,57</b>	<b>15,9</b>	<b>71</b>	<b>470</b>	<b>550</b>	<b>22,2</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>570</b>
	<b>6 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Фрукты сезонные	100	1,1		19,2	110	100	1,1		19,2	110
333	Макароны с сыром и яйцом	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>16,57</b>	<b>15,8</b>	<b>80</b>	<b>546</b>	<b>550</b>	<b>20,45</b>	<b>20,37</b>	<b>89,5</b>	<b>638,2</b>

№ 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
	<b>7 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,27	14,74	13,78	118,9	50	2,27	14,74	13,78	118,9
311	Каша манная с молоком	250	8,23	3,01	20,72	215	300	10,9	5,6	31,8	258
693	Какао с молоком	200	4,9	2	32,5	190	200	4,9	2	32,5	190
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>19,75</b>	<b>67</b>	<b>523,9</b>	<b>550</b>	<b>18,07</b>	<b>22,34</b>	<b>78,08</b>	<b>566,9</b>
	<b>8 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Фрукты свежие порциями	100	0,3		8,6	40	100	0,3		8,6	40
3	Бутерброд с сыром российским	50	6,67	5,84	12,96	133,35	50	6,67	5,84	12,96	133,35
328	Плов с изюмом	150	8	10,16	30	256,69	200	10,7	13,6	40	342,3
639	Компот с сухофруктами	200	0,6		31,19	124	200	0,6		31,19	124
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,57</b>	<b>16</b>	<b>82,75</b>	<b>554,04</b>	<b>550</b>	<b>18,27</b>	<b>19,44</b>	<b>92,75</b>	<b>639,65</b>

№ 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
	<b>9 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
479	Макаронник с мясом и овощами	170	13,45	15,88	19,13	278,6	220	15,82	19,15	29,7	360,5
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,5	64,5	30	2,07	0,24	13,5	64,5
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	3,6	23,9	148	200	2,4	3,6	23,9	148
	Фрукты свежие	100	1,3		10,5	63	100	1,3		10,5	63
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>19,22</b>	<b>19,72</b>	<b>67,03</b>	<b>554,1</b>	<b>550</b>	<b>21,59</b>	<b>22,99</b>	<b>77,6</b>	<b>636</b>
	<b>10 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Фрукты свежие	100	0,3		8,6	40	100	0,3		8,6	40
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,27	14,74	13,78	118,9	50	2,27	14,74	13,78	118,9
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
354,355	Вареники ленивые с творогом и сметаной	150	16,47	4,99	29,72	263,17	200	19,7	8,22	39,7	350,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>19,24</b>	<b>19,73</b>	<b>67,1</b>	<b>480,07</b>	<b>550</b>	<b>22,47</b>	<b>22,96</b>	<b>77,08</b>	<b>567,8</b>