

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицей
г. Зернограда

« ____ » _____ 2022 год
Н.Н. Каракулькина

**Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов и 5-11 классов
МБОУ лицей г. Зернограда на 2022 учебный год.**

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л. Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 год; Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. 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 7-10 лет, возрастная группа 11 лет и старше.

№ рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№235(з)	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	11,55	4,05	196,90	150	4,2	11,55	4,05	196,90
№42(з)	Сыр порциями	10	2,34	3	0	37,1	10	2,34	3	0	37,1
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		13,42	15,55	57,33	483,60		13,42	15,55	57,33	483,60
Обед											

№221(з)	Суп-харчо	250	1,65	4,9	13,73	105,85	250	1,65	4,9	13,73	105,85
№378(з)	Каша гречневая	150	4,8	1,2	25,65	135	150	4,8	1,2	25,65	135
№374(л)	Рыба тушеная	60	16	16,7	7,5	242,20	60	16	16,7	7,5	242,20
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	30	0,29	1,55	1,18	19,78	30	0,29	1,55	1,18	19,78
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,66	72,6	30	2,43	0,3	14,66	72,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		25,33	24,65	91,12	695,43		25,33	24,65	91,12	695,43
	Всего за день:		38,75	40,2	148,45	1179,03		38,75	40,2	148,45	1179,03

День: Вторник

Неделя: Первая

Завтрак

№492(л)	Плов мясной	150	20,5	16	29,5	340	150	20,5	16	29,5	340
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		27,38	17	82,78	589,60		27,38	17	82,78	589,60

Обед

№124(л)	Щи из свежей капусты	250	2,25	5,25	7,75	77,5	250	2,25	5,25	7,75	77,5
№508(л)	Каша пшеничная	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№452(л)	Котлета мясная	60	30,6	25,4	19,5	402,21	60	30,6	25,4	19,5	402,21
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Фрукты	30	0,12	0,12	0	14,1	30	0,12	0,12	0	14,1
	Итого:		47,05	32,37	133,73	1004,01		47,05	32,37	133,73	1004,01
	Всего за день:		74,43	49,37	216,51	1593,61		74,43	49,37	216,51	1593,61

День: Среда

Неделя: Первая

Завтрак

№378(з)	Гарнир из пшеничной крупы	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№462(л)	Тефтеля мясная	60	13,85	18,18	15,96	284,88	60	13,85	18,18	15,96	284,88
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9

№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		31,03	20,09	118,00	783,98		31,03	20,09	118,00	783,98

Обед

№143(л)	Суп картофельный с вермишелью	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25
№520(л)	Картофельное пюре	150	5,15	8,9	14,75	162,55	150	5,15	8,9	14,75	162,55
№551(з)	Наггетсы куриные	50	15,28	18,3	5,2	303,4	50	15,28	18,3	5,2	303,4
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	0,57	3,1	2,36	39,55	30	0,57	3,1	2,36	39,55
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		35,39	36,35	99	989,35		35,39	36,35	99	989,35
	Всего за день:		66,42	56,44	217	1773,33		66,42	56,44	217	1773,33

День: Четверг

Неделя: Первая

Завтрак

№415(з)	Макаронные изделия отварные с творогом	150	11,1	13,35	33,75	301,20	150	11,1	13,35	33,75	301,20
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		17,98	14,35	87,03	550,80		17,98	14,35	87,03	550,80

Обед

№195(з)	Суп рассольник	250	1,65	4,9	13,73	105,85	250	1,65	4,9	13,73	105,85
№508(л)	Каша гречневая	150	4,8	1,2	25,65	135	150	4,8	1,2	25,65	135
№462(л)	Тефтеля мясная	60	13,85	18,18	15,96	284,88	60	13,85	18,18	15,96	284,88
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№692(л)	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	200	4,58	5,04	21,5	145,34
	Фрукты	30	0,12	0,12	0	14,1	30	0,12	0,12	0	14,1
	Итого:		31,48	30,24	115,88	878,77		31,48	30,24	115,88	878,77
	Всего за день:		49,46	44,59	202,91	1429,57		49,46	44,59	202,91	1429,57

День: Пятница

Неделя: Первая											
Завтрак											
№390(з)	Каша молочная рисовая	150	9	12,3	43,96	322,5	150	9	12,3	43,96	322,5
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		15,88	13,3	97,2	572,10		15,88	13,3	97,2	572,10
Обед											
№148(л)	Суп-лапша	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25
№436(л)	Жаркое «По-домашнему»	150	40,5	34,5	39,25	620	150	40,5	34,5	39,25	620
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,2	14,2	56	200	0,16	0,2	14,2	56
	Итого:		54,89	40,75	101,74	1039,85		54,89	40,75	101,74	1039,85
	Всего:		70,77	54,08	198,94	1611,95		70,77	54,08	198,94	1611,95
День: Понедельник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№236(з)	Каша молочная манная	150	9	12,3	43,96	322,5	150	9	12,3	43,96	322,5
№42(з)	Сыр порциями	10	2,34	3	0	37,1	10	2,34	3	0	37,1
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		18,22	16,3	97,24	609,20		18,22	16,3	97,24	609,20
Обед											
№206(з)	Суп картофельный с горохом	250	2,5	2,8	17	103,25	250	2,5	2,8	17	103,25
№492(л)	Плов мясной	150	20,5	16	29,5	340	150	20,5	16	29,5	340
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	4	0,16	11,04	58,4	30	4	0,16	11,04	58,4
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Итого:		33,48	19,76	122,58	801,25		33,48	19,76	122,58	801,25
	Всего за день:		51,7	36,06	220,12	1410,45		51,7	36,06	220,12	1410,45
День: Вторник											
Неделя: Вторая											

Завтрак											
№315(л)	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	150/10	23,16	25,6	41,93	345,64	250/10	23,16	25,6	78,9	345,64
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Итого:		23,16	25,6	67,93	451,64		23,16	25,6	67,93	451,64
Обед											
№124(л)	Щи из свежей капусты	250	2,25	5,25	7,75	77,5	250	2,25	5,25	7,75	77,5
№508(л)	Каша пшеничная	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№462(л)	Тефтеля мясная	60	12,44	15,18	12,96	245,65	60	12,44	15,18	12,96	245,65
№783(з)	Соус томатный	10	0,23	0,84	1,6	14,9	10	0,23	0,84	1,6	14,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Фрукты	30	0,12	0,12	0	14,1	30	0,12	0,12	0	14,1
	Итого:		29,28	22,99	131,15	876,35		29,28	22,99	131,15	876,35
	Всего за день:		52,44	48,59	199,08	1327,99		52,44	48,59	199,08	1327,99
День: Среда											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№415(з)	Макаронные изделия с сыром	150	11,1	13,35	33,75	301,20	150	11,1	13,35	33,75	301,20
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		17,98	14,35	87,03	550,80		17,98	14,35	87,03	550,80
Обед											
№143(л)	Суп картофельный с вермишелью	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25
№520(л)	Картофельное пюре	150	5,15	8,9	14,75	162,55	150	5,15	8,9	14,75	162,55
№591(з)	Гуляш куриный с овощами	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№693(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		31,13	17,23	93,91	725,35		31,13	17,23	93,91	725,35
	Всего за день:		49,11	31,58	180,94	1276,15		49,11	31,58	180,94	1276,15
День: Четверг											

Неделя: Вторая**Завтрак**

№235(з)	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	11,55	4,05	196,90	150	4,2	11,55	4,05	196,90
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		11,08	12,55	57,33	446,50		11,08	12,55	57,33	446,50

Обед

№204(з)	Суп-лапша	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25
№516(л)	Макаронные изделия отварные	150	6,99	11,35	3,71	279,52	150	6,99	11,35	3,71	279,52
№551(з)	Наггетсы куриные	50	15,28	18,3	5,2	303,4	50	15,28	18,3	5,2	303,4
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Фрукты	30	0,12	0,12	0	14,1	30	0,12	0,12	0	14,1
	Итого:		36,78	35,82	85,6	1080,87		36,78	35,82	85,6	1080,87
	Всего за день:		47,86	48,37	142,93	1527,37		47,86	48,37	142,93	1527,37

День: Пятница**Неделя: Вторая****Завтрак**

№384(з)	Гарнир из пшеничной крупы	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№452(л)	Котлета мясная	60	30,6	25,4	19,5	402,21	60	30,6	25,4	19,5	402,21
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		47,78	27,31	121,54	901,31		47,78	27,31	121,54	901,31

Обед

№204(з)	Суп картофельный с рисом	250	2,5	2,8	17	103,25	250	2,5	2,8	17	103,25
№520(л)	Картофельное пюре	150	5,15	8,9	14,75	162,55	150	5,15	8,9	14,75	162,55
№437(м)	Гуляш куриный с овощами	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	193,6	30	2,43	0,3	14,64	193,6
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Итого:		21,67	14,28	74,86	644,35		21,67	14,28	74,86	644,35

	Всего за день:		69,45	41,59	196,40	1545,66		69,45	41,59	196,40	1545,66
--	-----------------------	--	-------	-------	--------	---------	--	-------	-------	--------	---------

Индивидуальный предприниматель _____ **Е.П. Пышная**