

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Ключевская СОШ
Зерноградского района

О.А. Ягодкина

Десятидневное перспективное меню для детей из семей участников специальной военной операции

МБОУ Ключевская СОШ Зерноградского района на 2026 учебный год.

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.:
ООО «Дом Славянской книги», Москва, 2022. М.В. КлимоваИздательство «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 12 лет и старше

№ рецепту ры	Наименование блюда	Возрастная группа 12 лет и старше				
		Масса порци и	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)
Завтрак						
День: Понедельник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
379(к)	Каша гречневая с мясом с овощами	250	9,25	12,5	31,6	293,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	14,5	13,4	74	494,1
День: Вторник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	500	18,51	20,33	92,94	661
День: Среда						
Неделя: Первая						
Завтрак						
379(к)	Каша пшеничная с мясом и овощами	250	10,11	15,8	33,82	396,12
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	15,36	16,7	76,22	596,72
День: Четверг						
Неделя: Первая						
Завтрак						
390 (з)	Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	14,85	11,6	80,65	482
День: Пятница						
Неделя: Первая						

Завтрак						
№386(з)	Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	4,75	10,75	48,25	352,76
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	540	14,3	22,95	100,61	674,12
День: Понедельник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:	500	18,55	20,53	89,94	640,8
День: Вторник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
390 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	510	13,81	11,2	91,05	522,4
День: Среда						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
№381(к)	Каша гречневая «Покупечески» с мясом и овощами	250	11,6	9,2	39,7	265,9
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	530	19,05	18,7	92,06	550,86
День: Четверг						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
415 (з)	Макароны запеченные с мясом с овощами	250	18,67	30,25	36,25	502
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	530	26,12	39,75	88,61	786,96
День: Пятница						
Неделя: Вторая						
Завтрак						
№378(к)	Гарнир из пшенной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144
№618(к)	Тефтеля куриная	90	9,4	9,85	9,1	195,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:	500	18,41	11,47	89,1	580,6