

Школа

МБОУСОШ г.Южи

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак		Масло сливочное
				Яйцо вареное
			гор.блюдо	Каша вязкая рисовая со слив. маслом
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий
			1 блюдо	Суп картоф. с бобов с говяд тушеной
			2 блюдо	Котлета рыбная
			гарнир	Пюре картофельное со слив. маслом
			напиток	Сок натуральный
			хлеб бел.	Хлеб ржаной
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из говядины
			гор.блюдо	Макароны со слив. маслом
			гор.напиток	Какао на сгущ.молоке
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Сок натуральный
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Сельдь с луком и маслом
			1 блюдо	Борщ из свежей кап. с карт.с говяд.со сметаной
			2 блюдо	Жаркое по домашнему
			напиток	Компот из кураги
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак		Сыр полутвердый
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ.молоком
			напиток	Кисель фруктовый витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

				Кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Суп молочный с вермишелью
			2 блюдо	Бедро куриное тушеное
			гарнир	Рис отварной со слив.маслом
			напиток	Напиток из вишни
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета жареная куриная
			гор.блюдо	Пюре картофельное со слив. маслом
			гор.напиток	Кофейный напиток на сгущ.молоке
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	Суп картоф.с рыбный консервами
			2 блюдо	Печень по -строгановски
			гарнир	Макароны отварные со сливочным маслом
			напиток	Сок натуральный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак		Яйцо вареное
			гор.блюдо	Каша дружба со сливочным маслом
			напиток	Йогурт питьевой
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Фрукт
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком
			1 блюдо	Суп вермишелевый с курицей
			2 блюдо	Котлета московская жареная
			гарнир	Рагу овощное
			напиток	Напиток из с/м ягод
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак		Сыр полутвердый
			гор.блюдо	Каша вязкая пшенная со сливочным маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Сок натуральный
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	Суп молочный с вермишелью
			2 блюдо	Котлета жареная из говядины
			гарнир	Рис отварной со сливочным маслом
			напиток	Сок натуральный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	6	Итого за день:		
2	7	Завтрак	закуска	Капуста квашенная
			гор.блюдо	Котлета московская жареная
			гор.блюдо	Пюре картоф.со сливочным маслом
			напиток	Витамиризированный напиток
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	7	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Суп картоф.с бобов. говяд.тушеной
			2 блюдо	Свинина тушеная
			гарнир	Макароны отварные со сливочным маслом
			напиток	Компот из кураги
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	7	Итого за день:		
2	8	Завтрак		Яйцо вареное
			гор.блюдо	Оладьи со сгущ. молоком
			напиток	Йогурт питьевой
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
				Сок натуральный
			<i>итого</i>	
2	8	Обед	закуска	Огурец соленый
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картоф.с курицей со сметаной

			2 блюдо	Рыба жареная
			гарнир	Пюре картоф.со сливочным маслом
			напиток	Напиток из вишни
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	8	Итого за день:		
2	9	Завтрак		Масло сливочное
				Сыр полутвердый
			гор.напиток	Каша вязкая гречневая со слив.маслом
			гор.напиток	Какао на сгущеном молоке
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Йогурт в упаковке
			<i>итого</i>	
2	9	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком
			1 блюдо	Суп картоф.с рыбный консервами
			2 блюдо	Котлета жареная куриная
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Сок натуральный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	9	Итого за день:		
2	10	Завтрак	закуска	Огурец свежий
			гор.блюдо	Плов из птицы
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Фрукт
			<i>итого</i>	
2	10	Обед	закуска	Помидор свежий
			1 блюдо	Суп фасолевый
			2 блюдо	Жаркое по домашнему
			напиток	Напиток из с/м ягод
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	10	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Баранова Е.А.

дата

29 2 2024

день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
10	0	2	0	83	1	9.2
50	3	3	1	95	97	14.4
160	9	13	22	200	311.246	24.56
215	0	0	9	57	684.685	2.24
50	3	1	19	99		3.83
30	4	0	25	126		1.83
515	19	19	76	660		56.06
60	0	0	3	85	52	11.76
212.5	7	8	18	196	139	15.14
90	9	9	12	148	388	51.48
150	3	9	10	155	520	11.86
200	1	0	21	88		11.52
30	4	0	25	126		1.83
50	3	1	19	99		3.83
792.5	27	27	108	897		107.42
1307.5	46	46	184	1557		163.48
90	7	10	8	195	93	43.57
150	4	6	11	148	332.516	7.98
200	1	2	10	110	694	16.01
50	3	1	19	99		3.83
30	4	0	25	126		1.83
200	0	0	3	67		21
720	19	19	76	745		94.22
60	1	3	1	40	89	14.18
222.5	8	11	16	220	110	19.86
200	9	12	24	290	436	41.99
200	2	0	23	126	638	8.35
30	4	0	25	126		1.83
50	3	1	19	99		3.83
762.5	27	27	108	901		90.04
1482.5	46	46	184	1646		184.26
20	3	6	5	96	97	14.08
170	8	10	12	266	366	62.84
200	0	0	12	98	640	6.3
50	3	1	19	99		3.83
30	4	0	25	126		1.83

30	1	2	3	98		24
500	19	19	76	783		112.88
60	0	2	9	75	485	7.57
200	3	6	12	156	160	11.66
90	13	13	11	265	488	44.33
150	4	5	17	261	511	12.24
200	0	0	15	126	700	10.51
30	4	0	25	126		1.83
50	3	1	19	99		3.83
780	27	27	108	1108		91.97
1280	46	46	184	1891		204.85
90	8	7	12	145	451	40.92
150	3	9	10	155	520	11.12
200	1	2	10	110	690	10.46
50	3	1	19	99		3.83
30	4	0	25	126		1.83
520	19	19	76	635		68.16
60	0	0	7	31	49	2.37
212.5	6	6	10	150	142	8.97
90	9	13	14	223	20	42.58
150	4	7	12	155	332.516	7.98
200	1	0	21	88		11.52
30	4	0	25	126		1.83
50	3	1	19	99		3.83
792.5	27	27	108	872		79.08
1312.5	46	46	184	1507		147.24
50	5	4	1	78	97	14.4
160	5	12	10	180	302	22.21
200	2	2	20	86	прил.1	24
50	3	1	19	99		3.83
30	4	0	25	126		1.83
200	0	0	1	67		25
690	19	19	76	636		91.27
60	0	2	7	46	9	9.37
215	6	7	11	195	160	10.77
90	9	12	7	248	431	34.9
150	5	5	28	184	140	6.89
200	0	0	11	97	700	9.24
30	4	0	25	126		1.83
50	3	1	19	99		3.83

795	27	27	108	995		76.83
1485	46	46	184	1631		168.1
20	3	3	1	140	97	14.08
160	9	15	19	185	302.246	21.38
215	0	0	9	57	684.685	2.24
50	3	1	19	99		3.83
30	4	0	25	126		1.83
200	0	0	3	67		21
675	19	19	76	674		64.36
60	0	0	7	31	49	2.37
200	5	8	12	156	160	11.66
90	9	12	8	195	93	43.57
150	5	6	16	261	511	12.24
200	1	0	21	88		11.52
30	4	0	25	126		1.83
50	3	1	19	99		3.83
780	27	27	108	956		87.02
1455	46	46	184	1630		151.38
60	0	0	9	53		6.95
90	9	12	7	248	431	34.9
150	3	6	8	155	520	11.12
200	0	0	8	102		8.64
50	3	1	19	99		3.83
30	4	0	25	126		1.83
580	19	19	76	783		67.27
60	0	2	9	75	485	7.57
212.5	7	9	9	196	139	15.03
90	7	8	11	235	670	64.02
150	4	7	12	155	332.516	7.98
200	2	0	23	97	638	8.35
30	4	0	25	126		1.83
50	3	1	19	99		3.83
792.5	27	27	108	983		108.61
1372.5	46	46	184	1766		175.88
50	7	5	1	78	97	14.4
150	5	11	27	172	732.753	15.13
200	4	2	21	121	прил.1	24
50	3	1	19	99		3.83
200	0	0	8	80		21
650	19	19	76	550		78.36
60	0	2	6	46	9	10.25
225	7	11	12	185	142	15.04

90	10	7	16	123	388	33.09
150	3	6	8	155	520	11.12
200	0	0	22	97	700	10.51
30	4	0	25	126		1.83
50	3	1	19	99		3.83
805	27	27	108	831		85.67
1455	46	46	184	1381		161.09
10	0	2	0	83	1	8.64
20	3	3	1	140	97	14.08
160	3	6	18	240	302	20.11
200	4	2	9	121	694	16.01
50	3	1	19	99		3.83
30	4	0	25	126		1.83
100	2	5	4	106		28.8
570	19	19	76	915		93.3
60	0	2	7	46	9	9.37
212.5	6	6	10	150	142	8.97
90	8	7	12	145	451	40.92
150	5	11	14	293	214.534	11.96
200	1	0	21	88		11.52
30	4	0	25	126		1.83
50	3	1	19	99		3.83
792.5	27	27	108	947		88.4
1362.5	46	46	184	1862		167.43
60	0	0	3	85	52	11.76
200	12	18	12	250	492	55.66
215	0	0	9	57	684.685	2.24
50	3	1	19	99		3.83
30	4	0	25	126		1.83
200	0	0	8	80		36
755	19	19	76	697		111.32
60	0	0	2	51	67	11.76
215	11	14	27	196	71	15.65
200	9	12	24	290	436	42.6
200	0	0	11	97	700	9.24
30	4	0	25	126		1.83
50	3	1	19	99		3.83
755	27	27	108	859		84.91
1510	46	46	184	1556		196.23
1402.25	46	46	184	1642.7		171.994

