

Школа

МБОУ "СОШ №56"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	плов из филе кур
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			фрукты	
				помидор свежий
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	салат витаминный(2 вариант)
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	котлеты рубленые из птицы
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная жидкая молочная
				путинг из творога
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			хлеб	батон
			фрукты	
				йогурт м.ж.д.2,5%
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	салат из свежих овощей
			1 блюдо	борщ с картофелем
			2 блюдо	биточки рыбные запеченые
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	из плодов шиповника
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный
				шницель из мяса птицы
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			фрукты	

				горошек зеленый отварной
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	винегрет овощной
			1 блюдо	рассольник с перловой крупой
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса
			гарнир	рис отварной
			напиток	компот из яблок
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по-домашнему
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			фрукты	
				салат из свежих помидоров с луком
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов
			1 блюдо	суп-лапша домашняя
			2 блюдо	рыба,тушенная в томате с овощами
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	бутерброды с маслом и сыром
			фрукты	
				йогурт м.д.ж.2,5%
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	салат витаминный
			1 блюдо	суп с рыбными консервами
			2 блюдо	плов
			гарнир	
			напиток	кисель из экстракта
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из отварного мяса
				рис отварной
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			фрукты	
				салат из белокачанной капусты
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	салат из свежих помидоров с луком
			1 блюдо	суп картофельный с крупой
			2 блюдо	котлеты мясные
			гарнир	макаронные изделия с маслом
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
				соус томатный 783
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша "дружба"
				запеканка из творога
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	батон
			фрукты	
				йогурт м.д.ж.2,5%
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	салат из свежих овощей
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	голубцы ленивые
			гарнир	пюре картофельные
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	рагу из птицы
				салат из моркови с яблоками
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	помидор свежий

			1 блюдо	суп картофельный с клецками
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом
			гарнир	
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные
			хлеб бел.	печенье
			хлеб черн.	ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями
				йогурт м.д.ж. 2,5
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	бутерброды с сыром
			фрукты	плоды и ягоды свежие
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	помидор свежий
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками
			2 блюдо	рыба, запеченная в сметанном соусе
			гарнир	рис отварной
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	мясо тушеное с овощами в соусе
				каша рассыпчатая перловая
			гор.напиток	чай с молоком
			хлеб	ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами
			фрукты	
				салат из свежих огурцов
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	салат из свеклы с сыром
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	котлеты рубленые из птицы
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	кисель из экстракта
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами
				соус томатный 783
		<i>итого</i>		
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность **директор школы**
 фамилия **Савенков**
 дата **4 9 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	16.3	23.5	33.8	412.4	291	
200/15/7	0.2	0	15	61.6	377	
30	2	0.3	12.7	61.2		
60	0.7	0.1	2.3	14.5		
290	19.2	23.9	63.8	549.7		0
60	1	3.6	5.7	60.1	49	
250	4.9	5.4	17.3	136.1	102	
90	16.9	26.2	14.8	370	294	
150	2.7	3.3	17.5	110.8	203	
200	0	0	15.5	61.9	349	
40	2.6	0.4	17	81.8		
790	28.1	38.9	87.8	820.7		0
1080	47.3	62.8	151.6	1370.4		0
150	5.2	8.2	26.9	202.2	182	
50	9.5	7.8	12.9	167.1	222	
200	3.1	2.4	17.2	103.5	379	
30	2.3	0.9	15.4	78.6		
95	1.9	1.4	2.9	45.6		
525	22	20.7	75.3	597		0
60	0.8	3.5	2.6	46.1	43	
200	1.6	4	11.7	90.2	83	
90	13.5	10.4	14.5	205	234	
150	3.2	9.3	20.7	178.8	128	
200	0.7	0.3	20.2	98.1	388	
40	2.6	0.4	17	81.6		
740	22.4	27.9	86.7	699.8		0
1265	44.4	48.6	162	1296.8		0
100	9.5	17.2	1.8	198.5	210	
90	19.7	23.2	8.1	319.6	295	
200/15/7	0.2	0	15	61.6	377	
30	2	0.3	12.7	61.2		

50	1.8	0.1	3.8	23.3		
270	33.2	40.8	41.4	664.2		0
60	0.8	5.8	4.4	74.9	67	
200	1.8	4.1	12.4	94.7	96	
100	17.1	16.7	2.3	227.6	246	
150	3.6	5.9	38.5	222	304	
200	0.1	0.1	25.2	102	344	
40	2.6	0.4	17	81.6		
750	26	33	99.8	802.8		0
1020	59.2	73.8	141.2	1467		0
200	18.9	21.4	19.5	346.8	259	
200	3.9	3.3	16.7	113.2	382	
40	2.6	0.4	17	81.6		
60	0.8	3.6	2.9	48.6	23	
500	26.2	28.7	56.1	590.2		0
60	0.6	3.6	1.7	41	20	
200	7.8	9.4	11.1	158	113	
100	10.1	5.5	3	101.9	229	
150	3.2	5.3	21.4	145.7	128	
200	0	0	15.5	61.9	349	
50	3.8	1.5	25.7	131		
40	2.6	0.4	17	81.6		
800	28.1	25.7	95.4	721.1		0
1300	54.3	54.4	151.5	1311.3		0
150	5.9	9.4	22.8	201.2	173	
200/15/7	0.2	0	15	61.6	377	
50	5.8	9.4	15.4	170.6	3	
95	2.7	2.4	4.3	53.7		
295	14.6	21.2	57.5	487.1		0
60	1	3.6	5.7	60.1	49	
200	9.1	2.8	22.2	150.9	54-11c 2020	
200	22.5	23.3	34.7	438.5	265	
200	0	0	29.3	117.1	882	
40	2.6	0.4	17	81.6		

700	35.2	30.1	108.9	848.2		0
995	49.8	51.3	166.4	1335.3		0
100	17.2	18.5	2.5	245.2	246	
150	3.6	5.9	38.5	222	304	
200/15/7	0.2	0	15	61.6	377	
30	2	0.3	12.7	61.2		
60	1	2.9	5.2	51.9	45	
340	24	27.6	73.9	641.9		0
60	0.8	3.6	2.9	48.6	23	
200	2.4	2.4	15.3	92.1	101	
90	9.5	11.4	10.3	185	268	
150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	203	
200	0	0	15.5	61.9	349	
40	2.6	0.4	17	81.6		
50	0.5	2.4	3.4	37.6	783	
640	21.4	24.9	100.3	715.3		0
980	45.4	52.5	174.2	1357.2		0
150	4.2	7.9	23.8	183.4	175	
50	6.9	5.9	7.6	112.7	223	
200	3.9	3.3	16.7	113.2	382	
35	2.6	1	18	91.7		
95	2.7	2.4	4.3	53.7		
530	20.3	20.5	70.4	554.7		0
60	0.8	3.5	2.6	46.1	43	
200	1.5	4	10	82.5	82	
90	8.4	7.5	12.3	151.2	2620	
150	3.2	5.3	21.4	145.7	128	
200	0.2	0.2	23.2	95.6	342	
50	3.8	1.5	25.7	131		
40	2.6	0.4	17	81.6		
790	20.5	22.4	112.2	733.7		0
1320	40.8	42.9	182.6	1288.4		0
200	17	21.8	17.4	335.8	309	
60	0.7	0.1	5.1	24.5	59	
200	0.3	0	11.5	47.1	376	
40	2.6	0.4	17	81.6		
500	20.6	22.3	51	489		0
60	0.7	0.1	2.3	14.5		

200	3.1	4.1	17.6	118.9	108	
200	16.9	37.1	13.7	458.7	139-256	
200	1	0.2	19.6	83.4	389	
20	1.5	2	14.9	83.4		
40	2.6	0.4	17	81.6		
720	25.8	43.9	85.1	840.5		0
1220	46.4	66.2	136.1	1329.5		0
155	4.7	4.4	14.2	116.1	120	
95	2.7	2.4	4.3	53.7		
200	3.9	3.3	16.7	113.2	382	
50	5.8	9.4	15.4	170.6	3	
100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
600	17.5	19.9	60.1	499.2		0
60	0.7	0.1	2.3	14.5		
200	6.2	5.8	14.3	135.4	104	
100	12.6	9.1	3.8	153.1	232	
150	3.6	5.9	38.5	222	304	
200	0	0	15.5	61.9	349	
40	2.6	0.4	17	81.6		
750	25.7	21.3	91.4	668.5		0
1350	43.2	41.2	151.5	1167.7		0
100	17.9	19.7	2.8	259.4	256	
150	4.5	4.5	32.1	187.5	171	
200	2.9	2.4	15.7	96.6	378	
30	2	0.3	12.7	61.2		
60	0.6	3.6	1.7	41	20	
540	27.9	30.5	65	645.7		0
60	2.8	5.7	4.2	79.8	50	
200	1.5	4.1	8.3	75.9	98	
90	25.4	28	14.5	409.8	294	
150	3.2	5.3	21.4	145.7	128	
200	0	0	29.3	117.1	882	
40	2.6	0.4	17	81.6		
50	0.5	2.4	3.4	37.6	783	
790	36	45.9	98.1	947.5		0
1330	63.9	76.4	163.1	1593.2		0
1186	49.47	57.01	158.02	1351.68		#DIV/0!