

Школа

МБОУ ООШ с. Вислая Поляна

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	салат овощной
			1 блюдо	щи из свежей капусты
			2 блюдо	котлета говяжья
			гарнир	картофельное пюре с маслом
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб ржано - пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	салат витаминный
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами
			гарнир	макаронные изделия
			напиток	Кисель витаминизированный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный
				сыр
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	мясо птицы тушеное
			гарнир	рис отварной с маслом
			напиток	компот из сухофруктов витаминизированный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	гречка со сливочным маслом и сахаром
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	винигрет овощной
			1 блюдо	щи из белокачанной капусты
			2 блюдо	тефтели мясные
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом
			напиток	Кисель витаминизированный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный
			сок	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная с маслом
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	салат из свеклы отварной
			1 блюдо	суп картофельный с крупой (рисовая)
			2 блюдо	котлета рыбная (минтай)
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	салат овощной
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	рагу из мяса птицы
			гарнир	
			напиток	Кисель витаминизированный
			хлеб бел.	булочка сдобная
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный (батон)
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты
			1 блюдо	щи из свежей капусты
			2 блюдо	плов из говядины
			гарнир	
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная геркулесовая
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	салат из свеклы отварной
			1 блюдо	суп с рыбными консервами

			2 блюдо	рыба тушеная с овощами
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Кисель витаминизированный
			хлеб бел.	булочка сдобная
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная
			гор.напиток	кофейный напиток
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	салат витаминный
			1 блюдо	суп крестьянский с пшеном
			2 блюдо	плов из мяса птицы
			гарнир	
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный
			Сыр	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями
			гор.напиток	кофейный напиток
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	салат овощной
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	биточки из мяса птицы
			гарнир	макароны отварные
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность **Директор школы**
 фамилия **Лесных**
 дата **4 9 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
205	7,85	10,1	49,4	320	173	14,18
205	8,9	3,06	26	58	457	1,35
60	3,07	1,07	20,9	107,2	576	4,33
100	0,4	0,4	9,8	4,4	368	13
570	20,22	14,63	106,1	489,6		32,86
100	3,3	2,3	7,3	55,1		3,33
250	1,75	4,89	8,49	84,75	110	6,76
90	228	12	20	176	608	37,47
205	4,68	33,42	7,58	348,04	312	9,8
200	10	0,06	35,2	110	639	3,14
60	3,96	0,72	1,38	108,6	579	4,11
905	251,69	53,39	79,95	882,49		64,61
1475	271,91	68,02	186,05	1372,09		97,47
205	7,7	10	68,9	308,6	236	15,43
215	8,9	3,06	26	58	457	1,35
60	3,07	1,07	20,9	107,2	576	4,33
480	19,67	14,13	115,8	473,8		21,11
100	1,5	4,5	27,8	88,3	40	3,25
250	11,7	7,32	17,8	216,86	139	6,28
100	14,3	5,03	6,02	146,2	374	27,67
155	7,4	6	35,3	224,8	202	4,92
200	0,4	0	38,5	146,7	299	3,49
60	3,96	0,72	1,38	108,6	579	4,11
15	3,48	4,43	0	53,7	75	9,6
880	42,74	28	126,8	985,16		59,32
1360	62,41	42,13	242,6	1458,96		80,43
205	2,65	1,87	20,5	267,85	214	13,06
215	8,9	3,06	26	58	457	1,35
60	3,07	1,07	20,9	107,2	576	4,33
100	0,4	0,4	9,8	4,4	368	13

580	15,02	6,4	77,2	437,45		31,74
100	2	4,5	9,17	85	43	3,88
250	2,69	2,84	17,14	104,75	208	5,07
80	13,1	17,3	0,6	214	179	25,58
180	4,76	7,85	2,35	224,6	385	9,55
200	10	0,06	35,2	110	639	3,14
60	3,96	0,72	1,38	108,6	579	4,11
870	36,51	33,27	65,84	846,95		51,33
1450	51,53	39,67	143,04	1284,4		83,07
200	5,4	7	31,64	229,16	216	5,66
215	8,9	3,06	26	58	457	1,35
60	3,07	1,07	20,9	107,2	576	4,33
475	17,37	11,13	78,54	394,36		11,34
100	1,65	12,54	15,1	114,61	47	3,25
250	1,75	4,89	8,49	84,75	110	6,76
100	10,4	15,2	12,08	201,6	462	37,58
180	7,4	6	35,3	224,8	202	4,92
200	0,4	0	38,5	146,7	299	3,49
60	3,96	0,72	1,38	108,6	579	4,11
100	45	0	0	11,2	399	9
990	70,56	39,35	110,85	892,26		69,11
1465	87,93	50,48	189,39	1286,62		80,45
200	8,26	8,84	30,87	236,3	212	14,06
215	8,9	3,06	26	58	457	1,35
60	3,07	1,07	20,9	107,2	576	4,33
100	0,4	0,4	9,8	44	368	13
575	20,63	13,37	87,57	445,5		32,74
100	1,4	6,1	7,6	91	26	3,33
250	2,78	3,53	9,8	82	61	5,81
90	10,29	1,26	8	84,58	143	24
180	4,86	7,2	10,44	126	312	9,8
200	0,6	0,1	20,1	84	639	3,14
60	4,46	0,91	27,86	138,6	579	4,11

880	24,39	19,1	83,8	606,18		50,19
1455	45,02	32,47	171,37	1051,68		82,93
200	5,76	0,48	19,7	160,2	139	11,12
215	8,9	3,06	26	58	457	1,35
40	3	1,16	20,56	104,4	576	4,33
455	17,66	4,7	66,26	322,6		16,8
100	3,3	2,3	7,3	55,1		3,33
250	11,7	7,32	17,8	216,86	139	6,28
250	26,2	8,8	21,9	271,6	371	32,32
60	0,4	0	38,5	146,7	299	3,49
60	5,2	1,9	34	173,8		6,87
60	3,96	0,72	1,38	108,6	579	4,11
780	50,76	21,04	120,88	972,66		56,4
1235	68,42	25,74	187,14	1295,26		73,2
205	8,3	7,5	36,26	245,47	225	14,18
215	8,9	3,06	26	58	457	1,35
40	3	1,16	20,56	104,4	576	4,33
100	0,4	0,4	9,8	4,4	368	13
560	20,6	12,12	92,62	412,27		32,86
100	2	4,5	9,17	85	1	3,88
250	1,75	4,89	8,49	84,75	104	6,76
200	16,32	18,24	34,64	358	330	33,38
200	0,6	0,1	20,1	84	639	3,14
60	3,96	0,72	1,38	108,6	579	4,11
810	24,63	28,45	73,78	720,35		51,27
1370	45,23	40,57	166,4	1132,62		84,13
200	8,26	8,84	30,97	236,3	212	14,06
215	8,9	3,06	26	58	457	1,35
40	3	1,16	20,56	104,4	576	4,33
455	20,16	13,06	77,53	398,7		19,74
100	1,4	6,1	7,6	91	46	3,33
290	9,88	5,13	15,53	147,45		18,4

100	14,3	5,03	6,02	146,2	374	27,67
180	10,21	7,63	45,24	290,59	213	5,66
60	0,4	0	38,5	146,7	299	3,49
60	5,2	1,9	34	173,8		6,87
60	3,96	0,72	1,38	108,6	579	4,11
850	45,35	26,51	148,27	1104,34		69,53
1305	65,51	39,57	225,8	1503,04		89,27
205	7,7	10	68,9	308,6	236	15,43
200	2,8	2,5	13,6	88	272	6,56
40	3	1,16	20,56	104,4	576	4,33
445	13,5	13,66	103,06	501		26,32
100	1,5	4,5	27,8	88,3	40	3,25
250	6,4	7,78	13,43	149,3	208	6,04
200	27,3	8,1	33,2	314,6	330	37,74
200	0,6	0,1	20,1	84	639	3,14
60	3,96	0,72	1,38	108,6	579	4,11
15	3,48	4,43	0	53,7	75	9,6
825	43,24	25,63	95,91	798,5		63,88
1270	56,74	39,29	198,97	1299,5		90,2
200	5,76	0,48	19,7	160,2	139	11,12
200	2,8	2,5	13,6	88	272	6,56
40	3	1,16	20,56	104,4	576	4,33
100	0,4	0,4	9,8	44	368	13
540	11,96	4,54	63,66	396,6		35,01
100	3,3	2,3	7,3	55,1		3,33
250	11,7	7,32	17,8	216,86	139	6,28
80	16	14,4	8,85	227,43	372	37,46
180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	4,92
215	8,9	3,06	26	58	457	1,35
60	3,96	0,72	1,38	108,6	579	4,11
885	50,52	33,74	96,79	887,39		57,45
1425	62,48	38,28	160,45	1283,99		92,46
1381	81,718	41,622	187,12	1296,82		85,361