

Школа

МКОУ "Побединская средняя общеобразовательная школа"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный, рж.пшеничный
			фрукты	
			закуски	масло сливочное порционное
				Кукуруза сахарная отварная
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное
				котлета рыбная
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	хлеб пшеничный, рж.пшеничный
			фрукты	
				йогурт натуральный
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины
				каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	хлеб пшеничный, рж.пшеничный
			фрукты	

			закуски	винегрет овощной
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	плов с курицей отварной
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный, рж.пшеничный
			фрукты	
			закуска	овощи натуральные огурец
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке
			хлеб	хлеб пшеничный, рж.пшеничный
			фрукты	яблоко
			закуска	масло сливочное порционное
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с крупой (манная)
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	хлеб пшеничный, рж.пшеничный
			фрукты	Яблоко
			закуска	сыр твердый порционный
			закуска	масло сливочное порционное
			<i>итого</i>	
			2	1
1 блюдо				
2 блюдо				
гарнир				
напиток				
хлеб бел.				
хлеб черн.				
<i>итого</i>				
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное
				котлета из говядины
			гор.напиток	компот из ягоды св.м.
			хлеб	пшеничный,рж-пшеничный
			фрукты	
				йогурт натуральный
			<i>итого</i>	
			2	2
1 блюдо				
2 блюдо				
гарнир				
напиток				
хлеб бел.				
хлеб черн.				
<i>итого</i>				
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные
				котлета рубленая из курицы с соусом
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный,рж-пшеничный
			фрукты	
			закуска	овощи натуральные огурец
			<i>итого</i>	
			2	3
1 блюдо				

			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный,рж-пшеничный
			фрукты	мандарин или яблоко
			закуски	сыр твёрдый порционный
				масло сливочное порционное
		<i>итого</i>		
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	пшеничный,рж-пшеничный
			фрукты	
			закуска	овощи натуральные
		<i>итого</i>		
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Георгиу М.Д.**
 дата **2 8 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	13,5	15,9	34,11	255	204	21,32
200	0,7	0	15	60	376	2,1
30	2,02	0,31	14,65	69,55	ПР	2,34
10	0,1	7,2	0,1	65,7	14	6,95
100	2,97	2,54	5,66	57	133	10,47
540	19,29	25,95	69,52	507,25		43,18
0	0	0	0	0		0
540	19,29	25,95	69,52	507,25		43,18
150	3,26	9,62	18,89	181,5	128	9,46
80	6,88	5,6	9,61	116	234	33,32
200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	7,04
30	2,02	0,31	14,65	69,55	ПР	2,34
100	3,8	3	11,4	88	ПР	29,3
560	16,62	18,62	86,56	587,85		81,46
0	0	0	0	0		0
560	16,62	18,62	86,56	587,85		81,46
110	8,73	10,08	1,73	132,8	260	53,31
150	8,3	8,95	37,37	262,5	171	14,85
200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	7,7
30	2,02	0,31	14,65	69,55	ПР	2,34

0	0	0	0	0		0
540	34,89	32,69	91,82	732,24		84,77
200	6,11	10,72	32,28	251	181	21,42
200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	7,7
30	2,02	0,31	14,65	69,55	ПР	2,34
100	0,4	0,4	9,7	47	338	18,2
20	4,6	5,9		71,7	15	13,91
10	0,1	7,2	0,1	65,7	14	6,95
560	17,31	28,07	74,31	623,55		70,52
0	0	0	0	0		0
560	17,31	28,07	74,31	623,55		70,52
150	3,26	9,62	18,89	181,5	128	15,3
100	14,4	20,5	12	292	268	48,5
200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	6,82
30	2,02	0,31	14,65	69,55	ПР	2,34
110	3,8	3	11,4	88	ПР	29,3
590	23,64	33,59	84,82	745,65		102,26
0	0	0	0	0		0
590	23,64	33,59	84,82	745,65		102,26
150	5,46	5,79	30,45	195,7	202	6,96
150	16,68	21,36	20,02	302	294	42,52
200	0,7	0	15	60	376	2,1
30	2,02	0,31	14,65	69,55	ПР	2,34
60	0,5	0,1	1,1	7,2	71	11,88
590	25,36	27,56	81,22	634,45		65,8

0	0	0	0	0		0
590	25,36	27,56	81,22	634,45		65,8
130	12,08	21,52	2,29	251,03	210	34,2
200	0,7	0	15	60	376	2,1
30	2,02	0,31	14,65	69,55	ПР	2,34
150	0,6	0,6	14,7	70,5	112	28,3
20	4,6	5,9	0	71,7	15	13,91
10	0,1	7,2	0,1	65,7	14	6,95
540	20,1	35,53	46,74	588,48		87,8
0	0	0	0	0		0
540	20,1	35,53	46,74	588,48		87,8
200	18,51	20,67	18,94	337,14	259	61,9
200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	7,7
30	2,02	0,31	14,65	69,55	ПР	2,34
60	0,8	0,1	1,7	10	70	10,88
490	25,41	24,62	52,87	535,29		82,82
0	0	0	0	0		0
490	25,41	24,62	52,87	535,29		82,82
546	22,601	27,184	73,341	611,502		77,763