

Школа

МОАУ "Боровая СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	сыр	Сыр твердых сортов в нарезке
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			фрукты	Мандарин
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<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	закуска	Свекла отварная дольками
			гор.блюдо	Курица тушеная с морковью. Картофельное пюре
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<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	Омлет натуральный. Горошек зеленый
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром
			фрукты	Яблоко
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<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	Каша вязкая молочная ячневая. Запеканка из творога. Джем из абрикосов
			фрукты	Мандарин
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<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	Котлета рыбная любительская (минтай). Картофель отварной в молоке. Соус молочный натуральный.
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<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 вязкая молочная пшеничная
			гор.напиток	Какао с молоком
			фрукты	Мандарин
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	

2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	закуска	Помидор в нарезке
			гор.блюдо	Макароны отварные с овощами. Курица тушеная с морковью
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая
			сыр	Сыр твердых сортов в нарезке
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			фрукты	Яблоко
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			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. Горошек зеленый
			фрукты	Мандарин
			гор.напиток	Чай с сахаром

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<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	закуска	Огурец в нарезке
			гор.блюдо	Картофель отварной в молоке. Тефтели из говядины с рисом. Соус молочный натуральный
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<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
 фамилия
 дата

Директор		
Еремина Т.Н.		
01.	90	2023
<i>день</i>	<i>месяц</i>	<i>год</i>

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	10,53
200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к	18,31
200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,21
140	1,1	0,3	10,5	49	Пром.	30,08
45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	3,08
25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	1,71
625	18,5	16,7	81,7	550,5		64,92
0	0	0	0	0		0
625	18,5	16,7	81,7	550,5		64,92
60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з	4,21
250	17,2	11,1	24,2	265,8	54-25м 54-11г	50,92
200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	13,46
25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.	1,71
15	1	0,2	5	25,6	Пром.	1,03
550	25,7	15,1	59,2	475,6		71,33
0	0	0	0	0		0
550	25,7	15,1	59,2	475,6		71,33
170	13,3	18	4,4	232,9	54-1о 54-20з	33,08
200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	5,21
120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	15,6
45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	3,07
25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	1,7
560	20,5	20,3	55,3	485,3		58,66

0	0	0	0	0		0
560	20,5	20,3	55,3	485,3		58,66
185	18,5	10	35	304,1	54-21к 54-1т Пром.	56,67
100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.	22
200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,21
45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	3,07
25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	1,7
555	24,6	10,9	79,4	514,1		84,65
0	0	0	0	0		0
555	24,6	10,9	79,4	514,1		84,65
270	18	11,1	34,5	309,8	54-14р 54-10г 54-5соус	56,7
200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	11,3
30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,1
20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.	1,4
520	25,5	14,4	67,2	500,3		71,5
0	0	0	0	0		0
520	25,5	14,4	67,2	500,3		71,5
200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к	20,05
200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	13,46
140	1,1	0,3	10,5	49	Пром.	30,8
45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	3,07
25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	
610	19,2	14,6	91,1	572,5	1,7	67,38

0	0	0	0	0		0
610	19,2	14,6	91,1	572,5		67,38
60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	12,2
250	18,7	19,4	38,8	403,8	54-2г 54-25м	47,6
200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	2,6
45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	3,1
25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	1,7
580	24,7	20,3	78,2	592,7		67,2
0	0	0	0	0		0
580	24,7	20,3	78,2	592,7		67,2
200	7,1	5,8	26,7	187,3	54-20к	14,72
15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	10,53
200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	11,31
120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	15,6
45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	3,07
25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	1,7
605	20,1	14,3	80,2	528,5		56,93
0	0	0	0	0		0
605	20,1	14,3	80,2	528,5		56,93
170	13,3	18	4,4	232,9	54-1о 54-20з	40,82
140	1,1	0,3	10,5	49	Пром.	30,8
200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,21

60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	4,1
30	2	0,4	10	51,2	Пром.	2,05
600	21,2	19,2	60,8	500,5		78,98
0	0	0	0	0		0
600	21,2	19,2	60,8	500,5		78,98
60	0,4	0	1,1	6,3	54-2з	15,59
230	13,9	15,8	33,3	330,6	54-10г 54-16м 54-5соус	82,37
200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	2,63
45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	3,07
25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	1,7
560	19,6	16,6	71,5	513		105,36
0	0	0	0	0		0
560	19,6	16,6	71,5	513		105,36
576,5	21,96	16,24	72,46	523,3		72,691