

Школа

МБОУ "Большереченская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб в ассортименте
			фрукты	Апельсин
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Огурец в нарезке
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Печень говяжья по - строгоновски
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром
			хлеб	Хлеб в ассортименте
			фрукты	
			закуска	Помидор в нарезке
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Мясо птицы запеченное
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный

			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб в ассортименте
			фрукты	Яблоко
			сладкое	Йогурт
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой
			2 блюдо	Котлета мясная
			гарнир	Капуста тушенная
			напиток	Компот из изюма
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтелти мясные
			гарнир	Макароны отварные
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб	Хлеб в ассортименте
			фрукты	Мандарин
			соус	соус красный основной
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Огурец в нарезке
			1 блюдо	Свекольник
			2 блюдо	Гуляш мясной
			гарнир	Рис с овощами
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная
				Картофельное пюре
			гарнир	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб в ассортименте
			фрукты	
			закуска	Огурец в нарезке
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Салат из отварной моркови
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом
			гарнир	
			напиток	Компот из яблок

			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша дружба
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб в ассортименте
			фрукты	Апельсин
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Гуляш мясной
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Мясо птицы запеченное
				Каша гречневая рассыпчатая
			гарнир	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб в ассортименте
			фрукты	Мандарин
			соус	соус красный основной
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Биточки мясные
				Картофельное пюре
			гарнир	
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная
			гор.напиток	Кофейный напиток
		хлеб	Хлеб в ассортименте	

			фрукты	Банан
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из отварной моркови
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом
			гарнир	
			напиток	Компот из изюма
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб в ассортименте
			фрукты	
			сладкое	Джем фруктовый
			сладкое	Йогурт
		<i>итого</i>		
2	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты
			1 блюдо	Свекольник
			2 блюдо	Тефтели мясные
			гарнир	Рис с овощами
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	
			соус	Соус красный основной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная
				Картофельное пюре с соусом
			гарнир	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб	Хлеб в ассортименте
			фрукты	
			закуска	Огурец в нарезке
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Рыба припущенная
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте

			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Куликов А.С.**
 дата **29 8 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	7	6	50	278	390/09	19,08
200	3	3	26	141	959/09	10,47
30	2	0	12	59	Пром	2,16
100	1	0	8	43	Пром	58,29
530	13	9	96	521		90
60	1	0	2	9	54-2з-2020	9,5
200	2	6	8	87	187/09	9,05
90	10	5	4	134	54-11р- 2020	56,56
150	4	5	36	209	684/09	5,55
200	0	0	28	114	868/09	5,02
60	4	1	24	117	Пром	4,32
760	21	17	102	670		90
1290	34	26	198	1191		180
90	14	13	4	202	582/09	56,14
150	9	6	48	271	378/679/09	15,47
200	2	1	17	85	945/09	6,33
30	2	0	12	59	Пром	2,16
60	0	0	3	12	54-3з-2020	9,9
530	27	20	84	629		90
60	1	3	5	46	54-13з- 2020	4,23
200	2	3	19	106	208/09	6,84
90	27	11	1	205	651/09	46,94
150	3	6	20	146	54-11г- 2020	17,25
200	1	0	31	123	867/09	10,42
60	4	1	24	117	Пром	4,32
760	38	24	100	743		90
1290	65	44	184	1372		180
150	13	19	3	257	54-1о-2020	25,2

200	0	0	15	58	943/09	2,13
30	2	0	12	59	Пром	2,16
120	0	0	10	44	Пром	30,51
100	3	3	6	58	Пром	30
600	18	22	46	476		90
60	1	5	5	71	Пром	7,8
200	2	3	16	91	204/09	14,58
90	12	11	6	173	608/09	44,89
150	3	7	16	125	708/09	11,39
200	1	0	29	110	867/09	7,02
60	4	1	24	117	Пром	4,32
760	23	27	96	687		90
1360	41	49	142	1163		180
90	13	15	13	239	618/09	47,16
150	5,7	4,8	39,4	214	688/09	6,6
200	0	0	15	60	944/09	4,13
30	2	0	12	59	Пром	2,16
100	1	0	5	25	Пром	28,94
30	0,3	0,6	1,5	14,4	759/09	1,01
600	22	20,4	85,9	611,4		90
60	2	6	7	88	54-2з-2020	5,7
200	2	6	14	113	220/90	10,76
90	17	11	5	221	591/09	55,28
150	4	9	39	252	684/09	8,92
200	0	0	28	114	868/09	5,02
60	4	1	24	117	Пром	4,32
760	29	33	117	905		90
1360	51	53,4	202,9	1516,4		180
90	12	4	3	177	488/09	66,3
150	3	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020	10,04
200	0	0	15	58	943/09	2
30	2	0	12	59	Пром	2,16
60	1	0	2	9	54-2з-2020	9,5
530	18	9,7	55,7	461,3		90
60	1	4	7	61	92/09	4,23
200	2	6	16	121	132/04	14,54
200	19	14	18	296	595/09	56,49
200	0	0	19	75	859/09	10,42

60	4	1	24	117	Пром	4,32
720	26	25	84	670		90
1250	44	34,7	139,7	1131,3		180
200	6	8	39	253	84/04	19,08
200	3	3	26	141	959/09	10,47
30	2	0	12	59	Пром	2,16
100	1	0	8	43	Пром	58,29
530	12	11	85	496		90
60	2	6	7	88	54/7з 2020	5,7
200	5	4	17	124	206/09	6,99
90	17	11	5	221	591/09	60,9
150	6	5	39	214	688/09	7,07
200	0	0	28	114	868/09	5,02
60	4	1	24	117	Пром	4,32
760	34	27	120	878		90
1290	46	38	205	1374		180
90	27	11	1	205	651/09	52,15
150	9	6	48,4	271,1	378/679/09	15
200	0	0	15	58	943/09	2,13
30	2	0	12	59	Пром	2,16
100	1	0	5	25	Пром	17,5
30	0,3	0,6	1,5	14,4	759/09	1,06
600	39,3	17,6	82,9	632,5		90
60	1	3	5	46	54-13з-2020	4,23
200	2	6	8	87	187/09	9,05
90	12	11	6	173	608/09	44,73
150	3	6	24	158	54-11г-2020	17,25
200	1	0	31	123	867/09	10,42
60	4	1	24	117	Пром	4,32
760	23	27	98	704		90
1360	62,3	44,6	180,9	1336,5		180
200	9	7	56	310	390/09	16,5
200	1	2	22	105	958/09	10,7
30	2	0	12	59	Пром	2,16

130	2	0	29	124	Пром	60,64
560	14	9	119	598		90
60	1	4	7	61	92/09	4,23
200	2	6	16	121	132/04	14,58
200	19	14	18	278	595/09	56,45
200	1	0	29	110	867/09	10,42
60	4	1	24	117	Пром	4,32
720	27	25	94	687		90
1280	41	34	213	1285		180
150	19	17	20	302	128/01	57,31
200	0	0	15	58	943/09	2,13
30	2	0	12	59	Пром	2,16
20	0	0	14	58	Пром	3,4
100	3	3	6	58	Пром	25
500	24	20	67	535		90
60	2	6	6	86	54/73/2020	5,7
200	2	6	14	113	220/90	10,76
90	13	15	13	239	618/09	54,69
200	4	9	39	252	684/09	8,92
200	0	0	28	114	868/09	5,02
60	4	1	24	117	Пром	4,32
30	0	1	2	14	759/09	0,59
840	25	38	126	935		90
1340	49	58	193	1470		180
90	12	11	6	173	608/09	56,37
180	3	6,7	25,7	172,3	54/11г/2020 0	17,84
200	0	0	15	60	944/09	4,13
30	2	0	12	59	Пром	2,16
60	1	0	2	9	54/2з/2020	9,5
560	18	17,7	60,7	473,3		90
60	1	5	5	71	Пром	7,8
200	2	3	19	106	208/09	6,84
90	17	7	1	132	478/09	45,15
150	9	6	48	271	378/679/09	15,47
200	1	0	31	123	867/09	10,42
60	4	1	24	117	Пром	4,32

760	34	22	128	820		90
1320	52	39,7	188,7	1293,3		180
1314	48,53	42,14	184,72	1313,25		180