

Школа

МКОУ "Кашарская 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 ячневая
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Бутерброд с маслом,сыром
			фрукты	Апельсин
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Свежий помидор
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью на кур\бульоне
			2 блюдо	Рыба запеченная с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай с сахаром,лимоном
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб йодированный
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные паровые
				Каша гречневая с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб йодированный
			фрукты	
				Салат морковный (тушеный)
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Суп лапша-домашняя на кур\буль.
			2 блюдо	Куры вареные
			гарнир	Рис с маслом
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб йодированный
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сметаной
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком
			хлеб	
			фрукты	Яблоко печеное

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Свежий огурец
			1 блюдо	Щи со сметаной на кур/буль
			2 блюдо	Котлета мясная паровая
			гарнир	Гречка с маслом
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб йодированный
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсяная
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Бутерброд с маслом
			фрукты	Киви
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой на кур/буль
			2 блюдо	Биточки мясные паровые,соус
			гарнир	Рагу из овощей
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб йодированный
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета паровая куриная
				Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб йодированный,фрукт
			фрукты	Сыр порциями
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Свежий помидор
			1 блюдо	Рассольник со сметаной на кур/буль
			2 блюдо	Плов (из отварного мяса)
			гарнир	
			напиток	Кисель из вишни
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб йодированный
			<i>итого</i>	

1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сырник запеченный со сметаной
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Батон
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Свежий огурец
			1 блюдо	Борщ со сметаной на кур/буль
			2 блюдо	Гуляш
			гарнир	Рожки с маслом
			напиток	Напиток из свежих яблок
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб йодированный
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи печенье с маслом,сахаром
				Салат из свежей моркови
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	Апельсин
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп карт.с горохом на кур\буль.
			2 блюдо	Котлета рыбная паровая
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Кисель из смородины
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб йодированный
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная
				Яйцо варенное
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Булка с маслом
			фрукты	груша
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная
			1 блюдо	Щи со сметаной на кур\буль
			2 блюдо	Биточки мясные паровые, соус

			гарнир	Гречка с маслом
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб йодированный
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сметаной
				Яблоко печеное
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном на кур\буль
			2 блюдо	Мясо тушеное с капустой,яблоком
			гарнир	
			напиток	Сок яблочный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб йодированный
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный
				Яйцо вареное
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб йодированный
			фрукты	Апельсин
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Икра морковная
			1 блюдо	Борщ со сметаной на кур\буль
			2 блюдо	Кнели из кур,соус сметанный с луком
			гарнир	Вермишель с маслом
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб йодированный
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность

фамилия

дата

		2023
<i>день</i>	<i>месяц</i>	<i>год</i>

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	4	9	37	188	160	5
200	6	5	10	187	693	2
30\10\30	4	6	16	120	3	3
100	0	0	8	57	по техн	3
500	14	20	71	552		13
80	1	0	2	12	по техн	10
250	7	4	15	144	139	15
100	8	7	14	121	374	20
150	5	8	28	164	520	15
200\7	1	0	24	108	686	2
80	2	0	15	74	по техн	5
660	24	19	98	623		67
1160	38	39	169	1175		80
100	9	8	23	143	461	5
180\5	6	7	29	184	509	2
200	1	0	11	85	685	2
30	1	0	8	37	по техн	2
80	2	2	13	95	49	2
410	19	17	84	544		13
100	0	0	13	92	71	10
250	4	5	34	220	148	10
100	8	9	14	212	487	20
200\5	12	14	12	156	511	15
200	0	0	31	62	639	7
80	1	0	15	74	по техн	5
730	25	28	119	816		67
1140	44	45	203	1360		80
250	19	19	1	351	362	7
200	1	1	39	152	692	2
100	1	0	28	90	по техн	4

550	21	20	68	593		13
100	1	0	2	14	по техн	10
250/5	6	6	19	130	124	15
100/50	9	7	33	23	451/587	15
200	6	13	27	265	511	15
200	0	0	27	105	633	7
80	2	0	15	75	по техн	5
580	24	26	123	612		67
1130	45	46	191	1205		80
250	3	6	11	119	161	2
200	0	5	27	187	693	5
40/10	12	5	23	164	по техн	2
100	1	0	11	71	по техн	4
550	16	16	72	541		13
250	3	3	34	189	221	10
100/50	9	7	35	198	451/587	20
200	13	14	33	255	224	15
200	1	0	27	108	701	15
80	2	0	15	74	по техн	7
730	28	24	144	824		67
1280	44	40	216	1365		80
100	6	7	22	53	458	5
200	0	7	12	201	520	2
200	1	0	24	85	1011	2
30/100	1	0	8	37	по техн	2
30	8	4	0	108	по техн	2
530	16	18	66	484		13
100	12	4	30	102	по техн	10
255	1	11	1	103	132	17
230	14	13	36	453	443	20
220	1	0	31	84	640	15
80	2	0	28	74	по техн	5
885	30	28	126	816		67

1415	46	46	192	1300		80
200	14	15	4	261	358	7
200	3	4	39	152	692	2
50	1	0	8	68	по техн	2
100	1	0	28	90	по техн	2
550	19	19	79	571		13
100	1	0	2	14	по техн	10
250/5	9	10	14	195	110	15
100	6	7	19	372	437	15
180	9	11	38	162	332	15
200	0	0	24	17	633	7
80	2	0	15	74	по техн	5
660	27	28	112	834		67
1210	46	47	191	1405		80
180/20	15	16	18	316	732	7
100	2	3	20	86	49	2
200	1	0	24	85	685	2
100	0	0	8	57	по техн	2
400	18	19	70	544		13
100	3	0	7	10	по техн	10
250	9	7	22	158	139	10
100	5	12	27	224	388	20
200	8	21	8	247	520	15
200	0	0	35	103	640	7
80	2	0	15	74	по техн	5
930	27	40	114	816		67
1330	45	59	184	1360		80
200	5	8	11	170	390	5
дек.00	5	5	0	63	339	2
200	2	3	24	121	945	2
40/10	4	3	30	128	по техн	2
100	1	0	15	63	по техн	2
837	17	19	80	545		13
100	3	6	16	122	81	10
250/5	6	6	19	130	124	10
100/50	9	7	35	198	451/587	20

200/5	6	13	5	265	509	15
200	0	0	21	62	639	7
80	2	0	15	74	по техн	5
380	26	32	111	851		67
1217	43	51	191	1396		80
250	7	7	21	374	366	7
100	7	8	18	83	674	4
200	3	4	39	152	692	2
550	17	19	78	609		13
80	2	4	15	122	49	10
250	10	6	21	158	138	15
210	13	18	38	374	447	25
200	1	0	27	108	по техн	12
80	2	0	15	74	по техн	5
820	28	28	116	836		67
1370	45	47	194	1445		80
180	2	8	11	128	511	5
январь.40	5	5	0	63	337	2
200	6	5	24	187	693	2
30	1	0	30	37	по техн	2
100	0	0	15	57	по техн	2
15121	14	18	80	472		13
100	0	0	7	78	81	10
250/5	9	14	22	195	110	10
100/50	4	7	27	202	505	20
180	13	7	8	162	332	15
200	0	0	35	105	633	7
80	2	0	15	74	по техн	5
560	28	28	114	816		67
15681	42	46	194	1288		80
2693,3	43,8	46,6	192,5	1329,9		80