

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           | <b>Итого за день:</b> |              |   |
| 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           | <b>Итого за день:</b> |              |   |
| 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 | <b>Итого за день:</b> |              |                                       |
| 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 | <b>Итого за день:</b> |              |                                       |
| 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 | <b>Итого за день:</b> |              |                                       |
| 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 | <b>Итого за день:</b> |              |                                       |
| 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 | <b>Итого за день:</b> |              |                                       |
| <b>Среднее значение за период:</b> |   |                       |              |                                       |

Утвердил: должность

фамилия

дата

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

| Вес блюда,<br>г | Белки | Жиры | Угледо<br>ды | Калорийн<br>ость | №<br>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 |