

Школа

МБОУ "Красноясыльская ООШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

3-7 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овянных"Геркулес" жидкая
				Сыр сычужный твердый порциями
			гор.напиток	Какао с молоком (1вар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоки свежие
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Кура в соусе с томатом
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Сок яблочный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Сметана
<i>итого</i>				
1	1	Полдник	булочное	
			напиток	Молоко кипяченое
				Печенье
			<i>итого</i>	
1	1	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	1	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая
				Масло сливочное

Утвердил: должность Директор
 фамилия Теплых О В
 дата 7 11 2023
день месяц год



Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
150	5,37	7,05	21,6	171	266	7,53
6	1,5	1,6	0	20,6	100	4,38
180	3,24	2,97	22,5	130	496	5,35
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
376	13,15	11,94	63,78	415,6		19,67
100	0,4	0,4	9,8	47	112	15
100	0,4	0,4	9,8	47		0
180	1,84	4,56	4,56	98	134	11,5
70	7,9	7,9	2,4	112	405	58,93
150	8,55	7,8	37	25,3	237	7,85
180	0,9	0,18	0,08	82,8	518	9
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	70	109	2,46
10	0,26	1,5	0,36	16,2	479	2,3
670	25,13	22,74	77,44	498,3		0
200	5,8	5	9,6	106	515	14
50	3,75	4,9	37,2	208,5	590	12
250	9,55	9,9	46,8	314,5		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
1396	48,23	44,98	197,82	1275,4		0
150	5,5	5,6	27,3	182,2	264	7,64
10	0,05	5,5	0,08	74,8	105	7,3

			гор.напиток	Кофейный напиток со сгущенным молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Завтрак 2	фрукты	
				Сок яблочный
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом
			гарнир	
			напиток	Компот из яблок с лимоном
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Сметана
			<i>итого</i>	
1	2	Полдник	булочное	Булочка "Веснушка"
			напиток	Кефир
			<i>итого</i>	
1	2	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	2	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Завтрак 2	фрукты	Свежие бананы

180	2,61	1,8	18,8	101,7	600	11,8
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
380	11,2	13,22	65,86	452,7		29,15
180	0,9	0,18	0,08	82,8	518	9
180	0,9	0,18	0,08	82,8		0
180	1,31	3,6	7,7	68,4	128	21,87
150	17,4	17,6	14,1	285	377	
180	0,27	0,18	22,6	92,7	509	9,6
40	2,54	0,48	13,36	70	109	2,46
10	0,28	1,5	0,36	16,2	479	2,3
660	21,88	23,36	58,12	532,3		0
50	3,9	3,08	28,5	157,5	559	13,24
200	5,8	5	8	100	518	15
250	9,7	8,08	36,5	257,5		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
1370	43,68	44,84	160,56	1325,3		0
150	20,7	19,7	31,7	387	319	23,67
180	1,35	1,17	14,31	73	495	4,95
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
370	25,09	21,19	65,69	554		31,03
100	1,5	0,5	21	96	112	15

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе
			гарнир	Макронные изделия отварные
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Полдник	булочное	
			напиток	Ряженка
				Пряники
			<i>итого</i>	
1	3	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	3	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая
				Бутербро с маслом (2 вариант)
			гор напиток	Чай с молоком (1вар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Завтрак 2	фрукты	
				Сок апельсиновый
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Солянка из птицы
			2 блюдо	Котлета рыбная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный

100	1,5	0,5	21	96		0
180	6,64	5,2	11,58	119,7	153	17,97
100	13,3	7,7	5,5	144	401	38,68
150	5,58	0,67	29,04	144,9	291	10,78
180	0,45	0,1	20,8	86,4	607	9,6
40	2,64	0,48	13,36	170	109	2,46
650	28,61	14,16	80,28	565		0
200	5,8	5	8	100	516	19,6
50	2,95	2,35	37,5	183	689	10
250	8,75	7,35	46,5	283		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
1370	63,95	43,19	212,47	1498		0
150	4,65	5,6	23,14	161,25	262	7,96
30	1,2	12,5	7,5	147	94	9,3
180	1,35	0,97	14,31	73	495	4,95
20	1,52	0,16	9,84	47	108	1,25
380	8,72	19,23	54,79	428,25		23,46
180	1,26	0,18	0,1	60	518	9
180	1,26	0,18	0,1	60		0
180	5,38	7,9	2,19	102,6	136	18,7
80	11,12	17,6	7,68	89,7	345	39,69
150	3,15	6,6	16,35	138	429	18,3
180	0,45	0,16	20,8	65,8	507	9,6
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41

			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Сметана
			<i>итого</i>	
1	4	Полдник	булочное	Булочка "Розовая"
			напиток	Молоко кипяченое
			<i>итого</i>	
1	4	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	4	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор блюдо	Каша " Дружба"
				Бутерброд с джемом или с повидлом(1вар)
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Завтрак 2	фрукты	Свежая груша
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп- пюре из разных овощей
			2 блюдо	Плов из отварной птицы
			гарнир	
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Сметана
			<i>итого</i>	
1	5	Полдник	булочное	
			напиток	Кефир
				Вафли

40	2,64	0,48	13,36	70	109	2,46
10	0,26	1,5	0,36	16,2	479	2,3
880	26,04	34,58	80,42	578,3		0
50	4	1,41	26,7	135,8	562	15,2
200	5,8	5	9,6	108	515	14
250	9,8	6,41	36,3	241,8		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
1490	45,82	60,4	171,61	1306,35		0
180	4,7	10,54	22,5	203,5	260	6,5
30	0,85	2,15	16,3	88	95	2,7
180	2,88	2,43	35,4	71,1	501	11,8
20	1,52	0,16	9,84	47	108	1,2
410	9,95	15,28	84,04	409,6		22,2
100	0,4	0,3	10,3	47	112	30
100	0,4	0,3	10,3	47		0
180	2,1	3,61	9,57	79,3	161	11,9
180	13,68	13,59	13,59	307,8	406	50,31
180	1,26	0	26,1	109,8	503	4,8
20	1,52	0,16	9,84	47	108	1,2
40	2,64	0,48	13,36	70	109	2,46
10	0,26	1,5	0,36	16,2	479	2,3
610	21,46	19,34	72,82	630,1		0
200	5,8	5	8	100	516	15
50	1,4	1,6	38,6	175	588	14,95

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая
				Сыр сычужный твердый порциями
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Завтрак 2	фрукты	Плоды свежие (Банан)
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	Рагу из птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Сметана
			<i>итого</i>	
2	1	Полдник	булочное	
			напиток	Ряженка
				Печенье
			<i>итого</i>	
2	1	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	1	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая
				Сыр сычужный твердый порциями
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	

180	4,98	7,7	29,19	206,4	268	12,65
6	1,5	1,6	0	20,6	100	4,38
180	1,36	1,17	14,31	73	495	4,95
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
406	10,87	10,79	63,18	394		24,39
100	1,5	0,5	21	96	112	15
100	1,5	0,5	21	96		0
180	1,53	3,67	10,47	81	154	14,85
175	13,8	14,4	15,9	248	407	57,32
180	0,45	0	22,5	99	508	6
20	1,52	0,16	9,84	47	108	1,2
40	2,64	0,48	13,36	70	109	2,46
10	0,26	1,5	0,36	16,2	479	2,3
605	20,2	20,21	72,43	561,2		0
200	5,8	5	8	100	516	19,6
50	3,75	4,9	37,2	208,5	590	12
250	9,55	9,9	45,2	308,5		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
1331	42,12	41,4	201,81	1359,7		0
150	6,89	9,66	24,45	212,2	248	12,3
6	1,5	1,6	0	20,6	100	4,38
180	3,24	2,97	22,5	130	496	5,35
20	1,52	0,16	9,84	47	108	1,2
356	13,15	14,39	56,79	409,8		23,23

180	0,9	0,18	0,08	82,8	518	9
180	0,9	0,18	0,08	82,8		0
180	4,88	1,78	10,35	76,5	152	11,21
80	11,04	10,16	6,96	163,2	389	54,31
150	3	4,2	6,9	78	424	17,4
180	0,27	0,18	22,6	92,7	509	10,6
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,38	70	109	2,46
670	24,67	17,12	79,85	574,4		0
50	4,8	1,1	27,4	142	566	10,5
200	5,8	5	9,6	108	515	14
250	10,6	6,1	37	248		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
1456	49,32	37,79	173,72	1315		0
150	4,65	5,6	27,75	180	265	6,5
30	1,2	12,6	7,5	147	93	9,3
180	1,35	1,17	14,31	73	495	4,95
20	1,52	0,16	9,84	47	108	1,2
380	8,72	19,43	59,4	447		21,95
100	0,4	0,3	10,3	47	112	20
180	0,4	0,3	10,3	47		0
180	0,9	3,24	10,9	78,75	144	12,14
80	14,24	14	11,44	228	381	40,52
150	3,15	0,6	16,35	138	429	17,3

180	0,9	0,18	0,08	82,8	518	9
180	0,9	0,18	0,08	82,8		0
180	4,68	1,78	10,35	76,5	152	11,21
80	11,04	10,16	6,96	183,2	389	54,31
150	3	4,2	6,9	78	424	17,4
180	0,27	0,18	22,6	92,7	509	10,6
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	70	109	2,46
670	24,67	17,12	79,85	574,4		0
50	4,8	1,1	27,4	142	566	10,5
200	5,8	5	9,6	108	515	14
250	10,6	6,1	37	248		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
1456	49,32	37,79	173,72	1315		0
150	4,65	5,6	27,75	180	265	6,5
30	1,2	12,5	7,5	147	93	9,3
180	1,35	1,17	14,31	73	495	4,95
20	1,52	0,16	9,84	47	108	1,2
380	8,72	19,43	59,4	447		21,95
100	0,4	0,3	10,3	47	112	20
180	0,4	0,3	10,3	47		0
180	0,9	3,24	10,9	78,75	144	12,14
80	14,24	14	11,44	228	381	40,52
150	3,15	0,6	16,35	138	429	17,3

2	2	Завтрак 2	фрукты	
				Сок яблочный
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Уха с крупой
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые
			гарнир	Капуста тушеная с морковью в молоке
			напиток	Компот из яблок с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Полдник	булочное	Булочка молочная
			напиток	Молоко кипячное
			<i>итого</i>	
2	2	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	2	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая
				Бутерброд с маслом (2 вариант)
			гор,напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Завтрак 2	фрукты	Свежий плод (Груша)
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)на кур бульоне
			2 блюдо	Котлета мясная
			гарнир	Картофельное пюре

			напиток	Компот из плодов (курага)
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Сметана
			<i>итого</i>	
2	3	Полдник	булочное	
			напиток	Кефир
				Вафли
			<i>итого</i>	
2	3	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	3	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая
				Бутерброд с маслом (2 вариант)
			гор напиток	Чай с молоком (1вар)
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Завтрак 2	фрукты	Сок яблочный
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с картофелем
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Полдник	булочное	
			напиток	Ряженка

180	0,27	2	18,09	72,9	512	8,5
40	2,64	0,48	13,36	70	109	2,46
10	0,26	1,5	0,36	16,2	479	2,3
640	21,45	21,82	70,5	603,85		0
200	5,8	5	8	100	516	15
50	1,4	1,6	38,6	175	588	14,95
250	7,2	6,6	46,6	275		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
1370	37,78	48,15	188,8	1372,85		0
180	5,75	10,26	32,18	244	255	7,19
30	1,2	12,5	7,5	147	94	9,3
180	1,35	1,17	14,31	73	495	4,95
390	8,31	23,93	53,99	464		21,44
180	0,9	0,18	0,08	82,8	518	9
180	0,9	0,18	0,08	82,8		0
180	1,85	1,99	13,3	78,84	158	13,5
80	7,6	4,1	3,6	81,68	343	55,17
150	4,1	6,75	37,56	227,3	414	19
180	0,09	0	1,08	54,9	494	6,65
40	2,64	0,48	13,36	70	109	2,46
630	16,28	13,32	68,9	512,72		0
200	5,8	5	8	100	516	16,9

				Печенье
			<i>итого</i>	
2	4	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	4	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями
				Бутерброд с джемом или повидлом(1вар)
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Завтрак 2	фрукты	Плоды свежие (яблоко)
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник домашний
			2 блюдо	Макаронник с мясом
			гарнир	
			напиток	Сок апельсиновый
			хлеб бел	
			хлеб черн	Хлеб ржаной
				Сметана
			<i>итого</i>	
2	5	Полдник	булочное	
			напиток	Молоко кипяченое
				Пряники
			<i>итого</i>	
2	5	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	

50	3,75	4,9	37,2	208,5	590	12
250	9,55	9,9	45,2	308,6		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
1450	36,04	47,33	168,17	1368,02		0
180	5,13	4,73	17,08	131,4	185	10,98
30	0,85	2,15	16,3	88	95	4,2
180	2,88	2,43	35,4	71,1	501	11,8
20	1,52	0,16	9,84	47	108	1,2
410	10,38	9,47	78,62	337,5		28,16
100	0,4	0,4	9,8	47	112	15
100	0,4	0,4	9,8	47		0
180	1,49	3,74	9,21	85	132	11,2
150	23,3	28,1	23,3	420	293	63
150	0,9	0,18	0,08	82,8	518	9
40	2,64	0,48	13,36	70	109	2,46
10	0,26	1,5	0,36	18,2	479	2,3
560	28,59	32	46,31	674		0
200	5,8	6	9,6	106	516	14
60	2,95	2,35	37,5	183	589	10
250	8,75	7,35	47,1	289		0