

Школа МБОУ "Красноясыльская ООШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет (начальная школа)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес"
			гор.напиток	Какао молоком (1вар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Кура в соусе с томатом
			гарнир	Каша гречневая распчатая
			напиток	Сок яблочный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная
				Масло сливочное
			гор.напиток	Кофейный напиток со сгущенным молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	Компот из яблока с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Булочка "Осенняя"
<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			

Утвердил должность
 фамилия
 дата



Директор
 О В Теплых
 9 1 2021
 день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	6,2	7,46	37	240	266	11,18
200	3,6	3,3	25	144	496	8,85
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
440	12,84	11,08	81,68	478		22,44
100	10,4	20,9	0	230	395	45,34
200	11,4	10,46	49,99	33,74	237	12,2
180	0,9	0,18	0,08	82,8	518	9
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
600	31,42	32,66	102,79	628,54		73,82
1040	44,26	43,74	184,47	1106,54		96,26
200	7,4	7,48	36,5	243	264	11,1
15	0,075	8,25	0,12	112,2	105	10,95
200	2,9	2	20,9	113	500	10,44
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
455	13,415	18,05	77,2	562,2		34,9
200	1,46	4	8,52	76	128	31,34
200	0,3	0,2	25,1	103	509	10,15
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
60	4,2	6,2	31,8	200	561	15
540	11,64	11,2	98,46	567		61,36
995	25,055	29,25	175,66	1129,2		96,26
150	20,7	19,7	31,7	387	319	27,12
200	1,5	1,3	15,9	81	495	5,35
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная
				Бутерброд с маслом (2 вариант)
			гор.напиток	Чай с молоком (1 вариант)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Котлета рыбная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"
				Бутерброд с джемом или повидлом(1вар)
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	Плов из отварной птицы
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

390	25,24	21,32	67,28	562		34,88
100	13,3	7,7	5,5	144	401	33,28
180	6,78	0,81	34,84	174	291	11,36
200	0,5	0,2	23,1	96	507	9,46
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
600	29,3	9,83	116,16	696		61,38
990	54,54	31,15	183,44	1258		96,26
200	6,2	7,46	30,86	215	262	11,21
40	1,6	16,7	10	197	93	15,8
200	1,5	1,3	15,9	81	495	5,9
20	1,52	0,16	9,84	47	108	1,2
460	10,82	25,62	66,6	540		34,11
90	12,51	19,9	8,64	101	345	29,82
150	3,15	6,6	16,35	138	429	18
200	0,5	0,2	23,1	96	507	9,46
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
520	21,84	27,5	81,13	523		62,15
980	32,66	53,12	147,73	1063		96,26
200	5,26	11,72	25,06	226,2	260	5,13
30	0,85	2,15	16,3	88	95	3,9
200	3,2	2,7	15,9	79	501	10,1
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
510	15,39	17,21	96,62	581,2		23,95
200	15,2	15,1	15,1	342	406	60,64
200	20	0	29	122	503	6,8
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая
				Сыр сычужный твердый порциями
			гор.напиток	Чай с молоком (1 вариант)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Рагу из птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая
			гор.напиток	Какао молоком (1вар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые
			гарнир	Капуста тушеная с морковью в молоке
			напиток	Компот из яблока с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<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	Обед	закуска	
			1 блюдо	

480	40,88	15,9	77,14	652		72,31
990	56,27	33,11	173,76	1233,2		96,26
200	5,54	8,62	32,4	229,4	268	9
10	2,56	2,61	0	34,3	100	7
200	1,5	1,3	15,9	81	495	5,9
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
450	12,64	12,85	67,98	438,7		24,31
210	16,56	17,28	19,1	252	407	58,47
200	0,5		25	110	508	6,2
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
530	25,78	18,4	96,82	644		71,95
980	38,42	31,25	164,8	1082,7		96,26
200	9,16	12,88	32,6	248	248	12,9
200	3,6	3,3	25	144	496	8,85
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
440	15,8	16,5	77,28	486		24,16
100	13,8	12,7	8,7	204	389	38,58
200	4	5,6	9,2	104	424	18,5
200	0,3	0,2	25,1	103	509	10,15
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
580	23,78	19,3	76,04	599		72,1
1020	39,58	35,8	153,32	1085		96,26
150	4,65	5,6	27,75	180	265	7,68
40	1,6	16,7	10	197	93	15,8
200	1,5	1,3	15,9	81	495	5,9
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
430	10,79	23,92	73,33	552		31,79

			2 блюдо	Котлета мясная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из плодов (кураги)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая
			гор.напиток	Чай с молоком (1 вариант)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями
				Бутерброд с джемом (2вар)
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	Макаронник с мясом
			напиток	Сок апельсиновый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

90	16,02	15,75	12,87	257	381	25,4
150	3,15	6,6	16,35	138	429	18
200	0,3	0	20,1	81	108	16,2
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
520	25,15	23,15	82,36	664		64,47
950	35,94	47,07	155,69	1210		96,26
200	6,4	11,4	35,76	271,2	255	6,85
200	1,5	1,3	15,9	81	495	5,9
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
440	10,94	13,02	71,34	446,2		15,16
100	9,5	5,14	4,5	102,1	343	53,78
180	4,92	8,1	45,08	272,8	414	14,95
200	0,1	0	15,2	61	494	7,5
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
560	20,2	14,04	97,82	623,9		81,1
1000	31,14	27,06	169,16	1070,1		96,26
200	5,7	5,26	18,98	146	165	13,46
50	1,42	3,58	27,17	146,67	95-96	3,9
200	3,2	2,7	15,9	79	501	10,1
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
490	13,36	11,86	81,73	465,67		29,87
180	28	31,4	28	505	293	52,52
180	1,19	0,17	22,44	102	518	9
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
440	34,87	32,37	83,48	795		66,39
930	48,23	44,23	165,21	1260,67		96,26
987,5	40,6095	37,578	167,32	1150,44		96,26