

Школа

МБОУ "СОШ а.Ильич"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	Салат витаминный
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Плов из говядины
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя
			2 блюдо	Котлета из говядины с соусом
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			итого	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"
			2 блюдо	Тефтели из говядины в соусе с овощами
			гарнир	Макароны отварные с/м
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами
			2 блюдо	Биточки из говядины с соусом
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	Салат из капусты с морковью
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой
			2 блюдо	Рагу из овощей с курицей
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя
			2 блюдо	Шницель из говядины с соусом
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Котлета из говядины с соусом
			гарнир	Макароны отварные с/м
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	Салат витаминный
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"

			2 блюдо	Жаркое по домашнему с говядиной
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами
			2 блюдо	Биточки из говядины с соусом
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой
			2 блюдо	Рыба,жареная в соусе с овощами
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной
			фрукты	
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность	Директор
фамилия	Чомаев М.Р.
дата	30.08.2024

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
0	0	0	0	0	
60	0,7	6,1	6,9	85,2	62
250	4,9	5,3	17,3	164,4	102
150	13,2	8	25,3	284,5	265
200	0,4	0,2	9,4	43,4	342
30	2,3	0,2	15,2	72,5	
30	1,2	0,4	12,6	80	
720	22,7	20,2	86,7	730	
720	22,7	20,2	86,7	730	
0	0	0	0	0	
250	2,5	4,7	13,9	109,4	113
90	11,3	15,1	8,2	214	268
150	8,7	5,7	45	263,8	171
200	0,4	0,2	9,4	43,4	342
30	2,3	0,2	15,2	72,5	
30	1,2	0,4	12,6	80	
750	26,4	26,3	104,3	783,1	
750	26,4	26,3	104,3	783,1	

0	0	0	0	0	
250	4,8	6,8	22,8	165,8	96
90	10,5	15,5	10,8	224,2	278
150	5,1	7,5	28,5	201,9	203
200	0,4	0,2	9,4	43,4	342
30	2,3	0,2	15,2	72,5	
30	1,2	0,4	12,6	80	
750	24,3	30,6	99,3	787,8	
750	24,3	30,6	99,3	787,8	
0	0	0	0	0	
250	2,9	2,8	15,7	100,5	103
90	11,3	15,1	8,2	214	189
150	3,6	5,1	29,8	225,2	224
200	0,4	0,2	9,4	43,4	342
30	2,3	0,2	15,2	72,5	
30	1,2	0,4	12,6	80	
750	21,7	23,8	90,9	735,6	
750	21,7	23,8	90,9	735,6	
0	0	0	0	0	
60	0,5	3	2,9	84,3	4
250	1,8	6,3	11,3	241,2	82
150	7,7	5	15,5	183,4	292
200	0,4	0,2	9,4	43,4	342
30	2,3	0,2	15,2	72,5	
30	1,2	0,4	12,6	80	

720	13,9	15,1	66,9	704,8	
720	13,9	15,1	66,9	704,8	
0	0	0	0	0	
250	2,5	4,7	13,9	109,4	113
90	11,3	15,1	8,2	214	267
150	8,7	5,7	45	263,8	203
200	0,4	0,2	9,4	43,4	342
30	2,3	0,2	15,2	72,5	
30	1,2	0,4	12,6	80	
750	26,4	26,3	104,3	783,1	
750	26,4	26,3	104,3	783,1	
0	0	0	0	0	
250	4,9	5,3	17,3	144,4	102
90	11,3	15,1	8,2	214	268
150	5,1	7,5	28,5	201,9	203
200	0,4	0,2	9,4	43,4	342
30	2,3	0,2	15,2	72,5	
30	1,2	0,4	12,6	80	
750	25,2	28,7	91,2	756,2	
750	25,2	28,7	91,2	756,2	
0	0	0	0	0	
60	0,7	6,1	6,9	85,2	62
250	4,8	6,8	22,8	165,8	96

150	12,6	9	19,2	270,7	259
200	0,4	0,2	9,4	43,4	342
30	2,3	0,2	15,2	72,5	
30	1,2	0,4	12,6	80	
720	22	22,7	86,1	717,6	
720	22	22,7	86,1	717,6	
0	0	0	0	0	
250	2,9	2,8	15,7	100,5	103
90	11,3	15,1	8,2	214	189
150	8,7	5,7	45	263,8	171
200	0,4	0,2	9,4	43,4	342
30	2,3	0,2	15,2	72,5	
30	1,2	0,4	12,6	80	
750	26,8	24,4	106,1	774,2	
750	26,8	24,4	106,1	774,2	
0	0	0	0	0	
250	1,8	6,3	11,3	241,2	82
100	14,7	8,6	0	136,8	172
150	3,2	6,1	23,3	160,5	241
200	0,4	0	9,4	41,4	342
30	2,3	0,2	15,2	72,5	
30	1,2	0,4	12,6	80	
760	23,6	21,6	71,8	732,4	
760	23,6	21,6	71,8	732,4	
742	23,3	23,97	90,76	750,48	