

Школа

МБОУ "СШ№5 г.Курчалой"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом
				Какао с молоком без сахара
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	Сыр
			фрукты	Фрукты в ассортименте
				(поштучно)
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Огурцы свежие*
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Биточки мясные паровые
			гарнир	Рагу из овощей
			напиток	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Помидоры свежие
				Зразы рубленые из говядины
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком без сахара
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты в ассортименте
				(поштучно)
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом
			1 блюдо	Суп с овсяной крупой
			2 блюдо	Печень говяжья тушеная в соусе
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Сок томатный (консервы)
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога
				Кефир 3,2% жирности
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты в ассортименте

				(поштучно)
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
			2 блюдо	Рагу
			напиток	Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом
				Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной с растительным маслом
			1 блюдо	Рассольник со сметаной
			2 блюдо	Пюре картофельное
			гарнир	Рыба тушеная в томате с овощами
			напиток	Напиток из плодов шиповника витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Овощи, припущенные (морковь)
				Биточки из говядины с соусом сметанным
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком без сахара
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	Картофель отварной
			напиток	Сок томатный (консервы)
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	

			итого	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная жидкая
				Сыр
			гор.напиток	Какао с молоком без сахара
			хлеб	Хлеб пшеничный
			итого	
2	1	Обед	закуска	Помидоры свежие*
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из говядины
			напиток	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты в ассортименте (поштучно)
			итого	
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью
			2 блюдо	Печень говяжья тушеная в соусе
			гарнир	Каша ячневая рассыпчатая
			напиток	Отвар шиповника витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
				Пюре картофельное
			гор.напиток	Чай с молоком без сахара
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Хлеб ржано-пшеничный

			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов *
			1 блюдо	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами
			2 блюдо	Тефтели мясные
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Сок морковный (консервы)
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяной крупа с маслом
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты в ассортименте
				(поштучно)
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Винегрет с сельдью и зеленым луком
			1 блюдо	Рассольник со сметаной
			2 блюдо	Котлеты рыбные
			гарнир	Пюре из гороха с маслом
			напиток	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Зразы рубленые из говядины
				Икра из кабачков
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты в ассортименте
				(поштучно)
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой
			2 блюдо	Птица (курица отварная)
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Компот из фруктов витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>

2	5	Итого за день:	
		Среднее значение за период:	

Утвердил: должность **Директор**  
 фамилия **Джабихаджиева Л.А.**  
 дата **1 9 2023**  
день            месяц            год



Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
210	9,09	11,2	35,18	269,88	183	
200	4,08	3,54	1,58	54,52	382	
30	2,37	0,3	14,49	70,14		
25	6,96	8,85	0	108		
100	0,4	0,4	9,8	48,4		
565	22,9	24,29	61,05	550,94		0
60	0,42	0,06	1,14	7	8.2	
250	11,5	4,8	10,25	168	119	
80	7,92	6,62	5,92	117	281	
150	3,53	12,7	2,29	202,86	143	
200	0	0	15,4	60	349	
40	2,24	0,44	19,76	91,96		
780	25,61	24,62	54,76	646,82		0
1345	48,51	48,91	115,81	1197,76		0
60	0,6	0,2	0,2	5	8,1	
100	9,56	12,4	12,5	199,84	274	
200	3,17	2,68	1,9	44,4	379	
30	2,37	0,3	14,49	70,14		
100	1,5	0,5	21	94,5		
490	17,2	16,08	50,09	413,88		0
65	0,8	6,4	5,9	94	8.8 а	
200	1,85	15,36	5,51	167,68	115	
100	12,81	9,03	4,45	165	261	
150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	
200	2	0,2	5,8	36	11,15	
40	2,24	0,44	19,76	91,96		
755	22,78	33,76	60,55	664,37		0
1245	39,98	49,84	110,64	1078,25		0
160	14,58	14	23,1	296	223	
125	3,63	4	5	73,75	386	
200	0,3	0,1	15,2	59	377	
30	2,37	0,3	14,49	70,14		
100	0,4	0,4	9,6	47		

615	21,28	18,8	67,39	545,89		0
80	0,69	4,18	6,3	65,52	59	
250	2,7	5,2	11,9	92	82	
150	1,44	25,77	14,74	296,62	263	
200	0,52	0,18	6,86	60,66	345	
40	0,5	2,01	1,1	33,6		
720	5,85	37,34	40,9	548,4		0
1335	27,13	56,14	108,29	1094,29		0
80	13,59	16,41	5,56	224,23	282	
150	14	5,1	29,4	219,5	306	
200	0,07	0,02	15	60,46	376	
20	1,58	0,2	9,66	46,76		
450	29,24	21,73	59,62	550,95		0
60	1	3,1	5,3	70	8.12	
250	1,9	3,4	12,5	89	1.3	
150	3,06	4,8	20,44	137,23	312	
100	9,75	4,05	4,01	105	229	
200	0,7	0,3	24,7	117	388	
40	2,24	0,44	19,76	91,96		
800	18,65	16,09	86,71	610,19		0
1250	47,89	37,82	146,33	1161,14		0
150	4,82	5,43	30,9	191,75	316	
80	8,27	9,02	8,79	131	268/330	
200	3,17	2,68	1,9	100,6	379	
20	1,58	0,2	9,66	46,76		
450	17,84	17,33	51,25	470,11		0
60	1,05	3,7	5,5	59,7	40	
250	1,8	4,98	8,13	84,48	88	
80	12,16	9,88	10,8	189,76	295	
150	3	0,6	23,7	112,2	310	
200	2.0	0.2	5,8	36	ноя.15	
40	2,24	0,44	19,76	91,96		

780	20,25	19,6	73,69	574,1		0
1230	38,09	36,93	124,94	1044,21		0
200	7,6	7,2	30,3	216	182	
25	6,96	8,85	0	108	15	
200	4,08	3,5	3,3	61,14	382	
20	1,58	0,2	9,66	46,76		
445	20,22	19,75	43,26	431,9		0
60	0,6	0,2	0,2	14,4	08.январь	
250	1,8	2,22	15,39	106,5	106	
200	20,1	17,7	18,9	337,1	259	
200	0	0	15,4	60	349	
40	2,24	0,44	19,76	91,96		
750	24,74	20,56	69,65	609,96		0
1195	44,96	40,31	112,91	1041,86		0
160	14,58	14	23,1	296	223	
200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	377	
20	1,58	0,2	9,66	46,76		
100	0,4	0,4	9,6	47		
280	16,86	14,7	57,56	448,76		0
65	0,8	5,4	5,5	73	52	
250	4,9	5,33	19,93	144,43	102	
100	12,81	9,03	4,45	185	261	
150	4,7	4,1	30,88	182,55	302	
200	0,7	0,3	9,7	57	ноя.14	
40	2,24	0,44	19,76	91,96		
805	26,15	24,6	90,22	733,94		0
1085	43,01	39,3	147,78	1182,7		0
80	13,8	7,1	0,17	122,2	227	
150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	
200	1,6	1,6	3,4	26	11.11а	
20	1,58	0,2	9,66	46,76		
40	2,24	0,44	19,76	91,96		

490	22,3	11,67	52,12	396,65		0
60	0,57	3,6	1,8	42,36	24	
250	2	3,2	11,5	82	1.4a	
90	13,1	12,4	8,5	198	2.7	
150	5,4	3,3	25,7	148	6.5a	
200	1,7	0,2	18,9	84	11.16	
40	2,24	0,44	19,76	91,96		
790	25,01	23,14	86,16	646,32		0
1280	47,31	34,81	138,28	1042,97		0
210	90,4	13,44	40,16	318	173	
200/15	0,07	0,02	15	60	376	
20	1,58	0,2	9,66	46,76		
100	1,5	0,5	21	96		
330	93,55	14,16	85,82	520,76		0
60	3,5	6,2	3	75,1	69	
250	1,9	5,4	12,5	107,29	96	
80	10,7	3,5	7,5	104,3	234	
150	12,99	6,53	33,36	244,13	199	
200	0	0	15,4	60	349	
40	2,24	0,44	19,76	91,96		
780	31,33	22,07	91,52	682,78		0
1110	124,88	36,23	177,34	1203,54		0
100	9,56	12,4	12,5	199,84	274	
60	0,5	2,4	3,3	36,8	8.20	
200	3,97	2,18	15,9	99,1	379	
20	1,58	0,2	9,66	46,76		
100	1,5	0,5	21	94,5		
480	17,11	17,68	62,36	477		0
60	0,45	3,61	1,41	39,93	20	
250	1,8	2,22	15,39	106,5	106	
80	18,7	9,66	0	262,4	288	
150	3	5,52	11,8	115,5	139	
200	0,2	0,2	21,2	115	342	
40	2,24	0,44	19,76	91,96		
780	26,39	21,65	69,56	731,29		0

1260	43,5	39,33	131,92	1208,29		0
1233,5	50,526	41,962	131,42	1125,5		#ДЕЛ/0!