

Школа

МКОУ Усть - Нейская СОШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный со сметаной
			хол. Блюдо	салат из свежих помидор с растительным маслом
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	хлеб пшеничный
			хлеб	хлеб ржаной
				сыр порционный
			фрукт	банан
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	печень по-строгановски
			гарнир	макаронные изделия отварные
			напиток	сок фруктовый
			хлеб	хлеб пшеничный
				хлеб ржаной
			фрукт	апельсин
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	рыба, тушёная в томате с овощами
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным
			напиток	напиток кисломолочный "Снежок"
			хлеб	хлеб пшеничный
				хлеб ржаной
			фрукт	груша

			хол.блюдо	салат из б/к капусты
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	гуляш
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	сок фруктовый
			хлеб	пшеничный
			хлеб	ржаной
			фрукт	яблоко
				яйцо варёное
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	ёжики мясные
			гарнир	капуста тушёная (свежая)
			гор.напиток	кофейный напиток
			хлеб	пшеничный
			хлеб	ржаной
				печенье
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	

1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	рагу из овощей
			хол.блюдо	огурец свежий
			напиток	сок фруктовый
			хлеб	пшеничный
			хлеб	ржаной
				яйцо варёное
				кисломолочный продукт: йогурт
				<i>итого</i>
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущённым молоком
			хол.блюдо	салат фруктовый с йогуртом
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
				<i>итого</i>
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	кура отварная
			гарнир	рис отварной
			гор.напиток	кофейный напиток
			хлеб	пшеничный
			хлеб	ржаной
				кисломолочный продукт: йогурт
				вафли
				<i>итого</i>
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	

			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	голубцы ленивые
				соус сметанно - томатный
			гор.напиток	какао на молоке
			хлеб	пшеничный
			хлеб	ржаной
			фрукт	яблоко
				сыр порционный
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	биточки рыбные по-домашнему
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	пшеничный
			хлеб	ржаной
			хол.блюдо	салат из свёклы с маслом растительным
			фрукт	груша
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **директор школы**
 фамилия **Торопова И.Н.**
 дата **1 9 2024**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
250	2,3	2,3	15,2	115,4	77	
60	0,65	5,08	2,76	60	61	
200	0,73	0	30,69	130	395	
40	3,04	0,32	19,68	94	122	
20	1,32	0,24	6,68	34,8	123	
15	3,45	4,35	0	54	80	
100	1,05	0,5	21	96	338	
685	12,54	12,79	96,01	584,2		0
0	0	0	0	0		0
685	12,54	12,79	96,01	584,2		0
50/50	14,16	10,8	3,89	170	181	
150	4,4	4,6	28,2	174,3	447	
200	1	0,2	20	65,8	389	
30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	
20	1,32	0,24	6,68	34,8	123	
100	0,9	0,2	8,1	37,8	393	
500	24,06	16,28	81,63	553,2		0
0	0	0	0	0		0
500	24,06	16,28	81,63	553,2		0
50/50	10,29	5,39	4,9	109	239	
150	3,24	5,6	22,05	156	443	
200	5,8	6,4	8	118	251	
30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	
20	1,32	0,24	6,68	34,8	123	
100	0,4	0,3	10,3	47	338	

60	0,9	4,1	4	57,1	20	
560	24,23	22,27	70,69	592,4		0
0	0	0	0	0		0
560	24,23	22,27	70,69	592,4		0
100	8,59	12,76	3,01	162	155	
150	8,75	6,61	43,06	27	445	
200	1	0,2	20	65,8	389	
40	3,04	0,32	19,68	94	122	
20	1,32	0,24	6,68	34,8	123	
100	0,4	0,4	9,8	47	338	
40	5,1	4,6	0,3	63	424	
650	28,2	25,13	102,53	493,6		0
0	0	0	0	0		0
650	28,2	25,13	102,53	493,6		0
70/30	9,11	12,24	9,36	185,5	157	
150	3,55	4,53	15,09	115,5	439	
200	5,53	6,06	24,63	174	426	
30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	
20	1,32	0,24	6,68	34,8	123	
30	2,3	2,9	22,3	125,1		
430	24,09	26,21	92,82	705,4		0
0	0	0	0	0		0

430	24,09	26,21	92,82	705,4		0
150	2,74	5,98	15,87	130,5	317	
60	0,48	0,06	1,56	8,4	12	
200	1	0	20,2	84,8	389	
40	3,04	0,32	19,68	94	122	
30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
40	5,1	4,6	0,3	63	424	
200	5,8	6,4	8	118	251	
720	20,14	17,72	75,63	550,9		0
0	0	0	0	0		0
720	20,14	17,72	75,63	550,9		0
150	28,9	22,17	48,4	508,5	344	
60	1,49	0,81	5,83	78	404	
200	0,2	0,05	15,01	57	433	
40	3,04	0,32	19,68	94		
450	33,63	23,35	88,92	737,5		0
0	0	0	0	0		0
450	33,63	23,35	88,92	737,5		0
50/50	15,68	6,76	3,67	138,8	207	
150	3,8	4,68	23,29	150,4	315	
200	5,53	6,06	24,63	174	426	
40	3,04	0,32	19,68	94	122	
30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
100	2,9	3,2	4	59	251	
30	2,3	2,9	22,3	125,1		
550	35,23	24,28	107,59	793,5		0

0	0	0	0	0		0
550	35,23	24,28	107,59	793,5		0
150	13,8	13,2	14,7	234	298	
50	0,8	1,8	3,9	34,5	355	
200	5,53	6,06	24,63	174	426	
40	3,04	0,32	19,68	94	122	
20	1,32	0,24	6,68	34,8	123	
100	0,4	0,4	9,8	47	338	
15	3,45	4,35	0	54	80	
575	28,34	26,37	79,39	672,3		0
0	0	0	0	0		0
575	28,34	26,37	79,39	672,3		0
100	14,23	6,4	11,75	162	222	
150	3,24	5,6	22,05	156	443	
200	0,26	0,05	15,22	59	434	
40	3,04	0,32	19,68	94	122	
20	1,32	0,24	6,68	34,8	123	
60	0,84	5,05	5,07	69	64	
100	0,4	0,3	10,3	47	338	
670	23,33	17,96	90,75	621,8		0
0	0	0	0	0		0
670	23,33	17,96	90,75	621,8		0
579	25,379	21,236	88,596	630,48		#ДЕЛ/0!