

Школа

МКОУ Сунгуровская ООШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"
				Масло сливочное
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Тефтели тушенные в соусе
			гарнир	Каша пшеничная
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
				Печенье
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов и помидор
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Котлета из птицы с соусом
			гарнир	Каша гречневая
			напиток	Кисель
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная
				Масло сливочное
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

				Сыр
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Рыба припущенная в белом соусе
			гарнир	Каша рисовая
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшениная
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из огурцов
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	Птица запеченая в томатном соусе
			гарнир	Каша гречневая
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная
				Масло сливочное
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд с повидлом
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих овощей
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными из делиями
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе
			гарнир	Пюре гороховое
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"
				Масло сливочное
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд с маслом и сыром
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидор и огурцов
			1 блюдо	Свекольник
			2 блюдо	Плов из птицы
			гарнир	
			напиток	Кисель
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная
				Масло сливочное
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд с повидлом
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"
			2 блюдо	Рыба припущенная
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронами
				Яйцо вареное
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Печенье
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из помидор с луком
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем

			2 блюдо	Рагу из птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная
				Бутерброд с маслом и сыром
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат из помидор и огурцов
			1 блюдо	Суп "Крестьянский" с крупой
			2 блюдо	Котлета с соусом
			гарнир	Каша ячневая
			напиток	Кисель
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат из свежихогурцов
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами
			2 блюдо	Птица тушенная с соусом
			гарнир	Каша гречневая
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность И. о. директора школы
 фамилия С. А. Кокорина
 дата 2 3 2024
 день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
250	8	5	36	217	175	14.83
10	0	7	0	66		1.37
200	7	6	30	205	959	7
40	2	0	10	47		1.65
500	17	18	76	535		24.85
100	1	6	2	64		8.4
250	25	24	10	354	88	
125	15	12	5	184		13.5
150	9	4	41	230		1.98
200	1	0	30	123		6
60	2	0	10	47		1.65
20	3	0	13	70		1.65
905	56	46	111	1072		33.18
1405	73	64	187	1607		58.03
200	11	10	43	313		4.68
20	1	2	1	107		4.2
200	0	0	15	64		5.7
80	3	0	19	104		1.65
500	15	12	78	588		16.23
100	1	6	2	30		8.4
200	26	21	24	380		11.48
110	8	6	13	252		20.8
200	7	9	32	130		4.42
200	0	0	31	90		6.8
40	2	0	6	87		1.65
20	2	0	17	30		1.65
870	46	42	125	999		55.2
1370	61	54	203	1587		71.43
200	6	11	43	193		11.32
10	0	7	0	66		1.37
200	2	2	23	93		7
80	3	0	19	117		1.65

10	5	6	0	73		1.32
500	16	26	85	542		22.66
100	2	6	10	104		3.6
250	25	24	14	370		19.33
110	10	3	3	25		23.7
150	4	8	40	246		6.53
200	1	0	25	116		7
20	3	0	10	47		1.65
40	2	0	13	70		1.65
870	47	41	115	978		63.46
1370	63	67	200	1520		86.12
250	10	11	46	217		4.22
200	7	6	30	205.14		7
50	3	0	19	118		1.65
500	20	17	95	540.14		12.87
100	1	6	2	64		8.4
250	25	24	11	359		12.7
130	24	30	2	377		16.5
150	8	6	35	222		4.42
200	1	0	30	123		6
20	2	0	10	47		1.65
40	3	0	13	70		1.65
890	64	66	103	1262		51.32
1390	84	83	198	1802.14		64.19
200	9	6	40	255		10.65
10	0	7	0	66		1.37
200	0	0	40	61		3.5
40	3	0	19	94		1.65
50	2	3	10	73		3.93
500	14	16	109	549		21.1
100	1	6	3	72		11
250	3	3	21	120		11.64
100	18	21	6	297		15.5
200	12	1	32	180		4.89
200	0	0	17	71		3.8
20	2	0	10	47		1.65
40	3	0	13	70		1.65

910	39	31	102	857		50.13
1410	53	47	211	1406		71.23
200	8	5	36	217		14.83
10	0	7	0	66		1.37
200	2	2	23	122		7
40	3	0	19	94		1.65
50	6	8	15	158		4.34
500	19	22	93	657		29.19
100	70	1	6	3		8.4
250	26	23	18	380		15.28
200	50	10	35	427		23.9
200	0	0	31	121		6.8
20	2	0	10	47		1.65
40	3	0	13	70		1.65
810	151	34	113	1048		57.68
1310	170	56	206	1705		86.87
200	6	4	43	230		11.32
10	0	7	0	66		1.37
200	0	0	15	64		5.7
40	3	0	19	94		1.65
50	2	4	28	153		3.93
500	11	15	105	607		23.97
100	2	6	10	104		3.6
250	24	23	17	371		13
100	13	3	3	84		13.1
150	3	5	22	146		5.61
200	1	0	25	116		7
20	2	0	10	47		1.65
40	3	0	13	70		1.65
860	48	37	100	938		45.61
1360	59	52	205	1545		69.58
200	8	6	24	190		9.52
40	6	5	0	63		10
200	7	6	30	205		7
50	4	1	24	118		1.65
10	1	2	5	85		4.2
500	26	20	83	661		32.37
100	1	6	4	75		
250	25	24	10	354		

240	23	22	21	379		
200	0	0	30	123		
20	2	0	10	47		
60	3	0	13	70		
870	54	52	88	1048		0
1370	80	72	171	1709		32.37
250	8	7	42	259		10.24
50	6	8	15	158		4.34
200	3	2	23	122		7
40	2	1	24	118		1.65
540	19	18	104	657		23.23
100	1	6	3	70		8.4
250	25	24	11	359		12.7
90	0	1	2	20		23.85
150	5	4	32	187		3.37
200	0	0	31	121		6.8
20	2	0	10	47		1.65
40	3	0	13	70		1.65
850	36	35	102	874		58.42
1390	55	53	206	1531		81.65
250	8	5	36	420		12.03
200	0	0	15	61		3.5
50	3	1	24	118		1.65
500	11	6	75	599		17.18
100	1	6	3	70		8.4
250	8	15	17	232		9.9
150	21	21	6	297		15.5
150	8	6	35	222		4.42
200	0	0	17	71		3.8
20	2	0	10	47		1.65
40	3	0	20	92		1.65
910	43	48	108	1031		45.32
1410	54	54	183	1630		62.5
1378.5	75.2	60.2	197	1604.21		68.397