

Школа

МБОУ "Тракторная начальная школа-детский сад"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная
			гор.напиток	Какао на молоке
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром
			фрукты	Яблоко
			закуска	Яйцо вареное
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами
			2 блюдо	Шницель говяжий
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Компот из сухофруктов +Вит. С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром
			фрукты	
			закуска	Салат из свежих помидоров с луком
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из б/к капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе
			гарнир	Гречка рассыпчатая
			напиток	Компот из сухофруктов +Вит. С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром
			фрукты	Яблоко

			закуска	Салат из свежих огурцов
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из кукурузы (консервированной)
			1 блюдо	Щи из свежей капусты
			2 блюдо	Рыба тушенная в том.соусе
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из сухофруктов +Вит. С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным
			гор.напиток	Кофе на молоке
			хлеб	Бутерброд с сыром
			закуска	Салат из свежих помидоров с луком
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов +Вит. С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога запеченный
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			закуска	Салат из свежих огурцов и помидоров
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Суп из овощей
			2 блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из сухофруктов +Вит. С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>				
1	5	Итого за день:					
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная			
			гор.напиток	Какао с молоком			
			хлеб	Бутерброд с маслом			
			фрукты				
			закуска	Яйцо вареное			
			<i>итого</i>				
			2	1	Обед	закуска	Салат из б/капусты
1 блюдо	Уха Ростовская						
2 блюдо	Тефтели мясные						
гарнир	Гречка рассыпчатая						
напиток	Компот из сухофруктов +Вит. С						
хлеб бел.	Хлеб пшеничный						
хлеб черн.	Хлеб ржаной						
<i>итого</i>							
2	1	Итого за день:					
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная			
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном			
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром			
			фрукты	Яблоко			
			<i>итого</i>				
			2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы
						1 блюдо	Суп гороховый с гренками
2 блюдо	Птица отварная						
гарнир	Картофельное пюре						
напиток	Компот из сухофруктов +Вит. С						
хлеб бел.	Хлеб пшеничный						
хлеб черн.	Хлеб ржаной						
<i>итого</i>							
2	2	Итого за день:					
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога запеченный			
			гор.напиток	Кофе на молоке			
			хлеб	Бутерброд с маслом			
			фрукты	Яблоко			
			<i>итого</i>				
			2	3	Обед	закуска	Салат из моркови
1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем						

			2 блюдо	Плов из птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов +Вит. С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным
			гор.напиток	Кофе на молоке
			хлеб	Бутерброд с сыром
			фрукты	Салат из свежих помидоров с луком
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Рыба припущенная с овощами
			гарнир	Капуста тушенная
			напиток	Компот из сухофруктов +Вит. С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром
			фрукты	Яблоко
				Салат из свежих огурцов
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	Суп крестьянский
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов +Вит. С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Бычкова Е.И.**
 дата **31 8 2024**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	3	4	35	197	168	
200	3	3	25	122	959	
60	11	13	36	381	3	
130	1	0	9	47		
60	6	5	0	60	424	
650						67
60	1	3	5	56	33	
200	5	7	11	133	87	
90	11	9	12	183	608	
150	6	5	25	168	688	
200	0	0	24	94	868	
50	3	0	22	113		
50	3	0	16	85		
800	53	49	220	1639		78
1450	53	49	220	1639		145
200	5	5	18	182	93	
200	0	0	14	48	943	
60	11	13	36	381	3	
60	1	3	2	49	14	
520	17	21	70	660		67
60	1	3	5	52	42	
200	4	4	15	108	206	
100	17	13	5	261	301	
150	7	5	36	230	679	
200	0	0	24	94	868	
50	3	0	22	113		
50	3	0	16	85		
810	35	25	123	943		78
1330	52	46	193	1603		145
170	13	14	32	279	469	
200	0	0	14	46	943	
60	11	13	36	381	3	
130	1	0	9	47		

60	0	4	1	40	13	
620	25	31	92	793		67
60	1	3	5	56	12	
200	1	3	7	102	187	
100	11	6	6	180	486	
150	3	4	22	137	694	
200	0	0	24	94	868	
50	3	0	22	113		
50	3	0	16	85		
810	22	16	102	767		78
1430	47	47	194	1560		145
205	12	20	6	345	438	
200	1	2	22	129	951	
60	5	7	25	185	5	
60	0	4	2	48	14	
525	18	33	55	707		67
60	1	0	5	24	38	
200	2	4	70	132	170	
250	17	7	19	285	436	
200	0	0	24	94	868	
50	3	0	22	113		
50	3	0	16	85		
810	26	11	156	733		78
1335	44	44	211	1440		145
160	20	19	32	341	467	
200	0	0	14	46	943	
50	3	0	22	113		
100	1	0	9	47		
60	1	3	2	44	15	
570	25	22	79	591		67
60	1	4	5	57	45	
200	1	5	12	170	202	
90	14	15	6	210	591	
150	3	4	22	127	694	
200	0	0	24	94	868	
50	3	0	22	113		
50	3	0	16	85		

800	25	28	107	856		78
1370	50	50	186	1447		145
200	5	8	31	231	100	
200	3	3	23	145	959	
60	5	7	20	180	41	
60	4	4	0	50	424	
520	17	22	74	606		67
60	1	3	4	40	42	
200	2	1	9	67		
90	10	11	12	161	286	
150	7	5	36	230	679	
200	0	0	24	94	868	
50	3	0	22	113		
50	3	0	16	85		
800	26	20	123	790		78
1320	43	42	197	1396		145
200	7	11	28	158	390	
200	0	0	14	46	943	
60	11	13	36	381	3	
130	1	0	10	47		
590	19	24	88	632		67
60	1	4	3	56	33	
200	5	3	33	161	139	
90	14	10	0	165	637	
150	3	4	22	127	694	
200	0	0	24	94	868	
50	3	0	22	113		
50	3	0	16	85		
800	29	21	120	801		78
1390	48	45	208	1433		145
200	14	12	27	224	467	
200	1	2	22	129	951	
60	5	7	20	180	4	
130	1	0	10	49		
590	21	21	79	582		67
60	1	0	8	45	38	
200	2	4	30	100	170	

250	19	17	20	437	304	
200	0	0	24	94	868	
50	3	0	22	113		
50	3	0	16	85		
810	28	21	120	874		78
1400	49	42	199	1456		145
205	12	20	6	345	438	
200	1	2	22	129	951	
60	5	7	25	185	5	
60	0	4	2	48	14	
525	18	33	55	707		67
60	1	4	3	56	33	
200	5	1	23	83	208	
100	9	1	5	72	244	
150	6	5	45	213	336	
200	0	0	24	94	868	
50	3	0	22	113		
50	3	0	16	85		
810	27	11	138	716		78
1335	45	44	193	1423		145
170	13	14	32	279	469	
200	0	0	14	46	943	
60	11	16	26	381	3	
100	1	0	9	47		
60	0	4	1	40	13	
590	25	34	82	793		67
60	1	0	8	45	38	
200	5	6	12	118	201	
250	18	20	28	372	626	
200	0	0	24	94	868	
50	3	0	22	113		
50	3	0	16	85		
810	30	26	110	827		78
1400	55	60	192	1620		145
1376	48,6	46,9	199,3	1501,7		145