Школа МБОУ «Новобурановская СОШ»

Возрастная категория

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

7-11 лет

Утвердил: должность <mark>Директор</mark> фамилия

дата

Сорокина Н.П.

9 2024 день месяц боѕ

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом птицы (курица)	300	15,2	13	36,2	330	364	87,15
			закуска	Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	36	6,82
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304	532	7,8
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо								
			закуска								
			итого		675	25,4	26,5	129,2	849		107,47
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого	за день:		675	25,4	26,5	129,2	849		107,47
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250	2,9	2,5	21	120	101	37,04
			закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	120	527	3,25
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	50	2,53	0,8	17,8	84,67	акт	3,8
			закуска	Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	36	6,82
					070	45.00	00.4	04.55	005.05		22.22
		26	итого		670	15,63	20,4	81,55	605,67		66,32
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

гарнир напиток			
nannok	,		
хлеб бел.			
хлеб черн.			
Мео черп.			
		+	
<i>umozo</i> 0 0 0 0) 0	+	0
			0 66,32
1 2	·	000	
1 3 Завтрак гор.блюдо Котлета мясная паровая 100 14,6 13,3 1		380	38,1
гор.блюдо Соус 50 1,3 2,4 4,		419	3,95
гор.напиток витаминизированный 200 1,04 0 26,	96 124	499	8,01
хлеб <mark>Хлеб пшеничный 1сорт 75 3,8 1,2 26</mark>	,7 127	акт	5,7
фрукты			
гор.блюдо Картофельное пюре 200 4,2 9,5 29	,8 218	380	11,48
<i>итого</i> 625 24,94 26,4 102	,66 774		67,24
1 3 Обед закуска			
1 блюдо			
2 блюдо			
гарнир			
напиток			
хлеб бел.			
хлеб черн.			
итого 0 0 0	0		0
1 3 Итого за день: 625 24,94 26,4 102	,66 774		67,24
1 4 Завтрак гор.блюдо Каша молочная рисовая с маслом 200 8,45 12,03 32,	33 218	210	30,59
закуска Гренки из пшеничного хлеба 100 9,68 16,07 58,	47 42	116	24,61
гор.напиток Чай с сахаром 200 0,2 0 12	.,4 58	525	2,85
хлеб Хлеб пшеничный 1сорт 50 2,53 0,8 17	,8 84,67	акт	3,8
фрукты Яблоко 100 0,4 0,4 9,	8 47		15
гор.блюдо			
закуска			
<i>итого</i> 650 21,26 29,3 130	0,8 449,67		76,85
1 4 Обед закуска			
1 блюдо		Т	

I	I	1	2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			жиев тери:								
			итого		0	0	0	0	0		0
		14			650	21,26	29,3	130,8	449,67		76,85
1	4	ИТОГО	за день:	F						70	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	2,4	5,2	10,3	100	72	9,13
			закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170	534	17,63
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	50	2,53	0,8	17,8	84,67	акт	3,8
			фрукты								
			итого		570	19,63	24,4	69,11	547,67		45,97
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого	за день:		570	19,63	24,4	69,11	547,67		45,97
2	1		гор.блюдо	Гуляш мясной	100	13,9	6,5	4	132	308	93,98
				Coyc	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
				Чай с сахаром	200	0,2	0	12,4	58	525	2,85
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	200	7	10,6	38,96	326	377	9,5
			итого		625	26,2	20,7	86,26	687		115,98
2	1	Обед	закуска								
•	•		<u> </u>								

		I	1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб бел. хлеб черн.								
			хлео черн.								
					0	0	0	0	0		0
-	4	14	итого		625		!		687		115,98
2	1		за день:	O		26,2	20,7	86,26		0.5	,
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с курицей	250	2,8	3	20,5	121	95	30,11
			закуска	Нарезка из отварных овощей	100	1,4	10,1	6,8	124	48	10
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,4	58	525	2,85
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
			итого		695	16,7	26,3	85,05	623		64,07
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого	за день:		695	16,7	26,3	85,05	623		64,07
2				Рыба припущенная с соусом	100	18,6	1,2	0	84	268	43,38
				Coyc	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
				Компот из ягод	200	0,16	0,04	23,28	95	342	11,92
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты			, -	,				,
			гор.блюдо	Каша гречневая,рассыпчатая с маслом	200	11,6	10,4	56,8	360	200	21,61
			закуска	лаша тро шовал,разовитатал с масслом	200	11,0	10,4	00,0	000	200	21,01
			Saryera								
			итого		625	35,46	15,24	110,98	710		86,56
2	2	0607			020	33,40	13,24	110,90	710		00,00
2	3	Обед	закуска								

	I	I	1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					0	0		0	0		0
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого	за день:		625	35,46	15,24	110,98	710		86,56
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,2	5,6	22,3	167	99	2,34
			закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	120	527	3,25
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	50	2,53	0,8	17,8	84,67	акт	3,8
			фрукты								
			итого		570	17,53	18,4	73,95	564,67		24,8
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			,								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого	за день:		570	17,53	18,4	73,95	564,67		24,8
2				Курица тушеная в соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	363	74,06
1		'	гор.блюдо	Coyc	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
				Кисель из ягод	200	0,029	1,26	25,44	105	акт	4,17
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты		. 0	5,5	.,_		,	Ç.,(1)	٠,،
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,2	9,5	29,8	218	380	11,48
			- гр.ст.одо			.,=	-,0	_5,5		330	,
			umozo		625	26,029	24,06	86,64	650		99,36
			итого		020	20,020	2-7,00	1 55,54			55,55

2	5	Обед	закуска								
		''	, 1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого	за день:		625	26,029	24,06	86,64	650		99,36
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом птицы (курица)	300	15,2	13	36,2	330	364	87,15
		'	закуска	Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	36	6,82
				Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304	532	7,8
			хлеб	хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты	·							
			,								
			итого		675	25,4	26,5	129,2	849		107,47
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					_				-		
			итого		0	0	0	0	0		0
3	1		за день:		675	25,4	26,5	129,2	849		107,47
3	2	Завтрак		Котлета мясная паровая	100		13,3		261	380	38,1
				Coyc	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
				Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170	534	17,63
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	200	7	10,6	38,96	326	377	9,5
					605	20.0	22.0	107.00	000		74.00
			итого		625	32,9	33,9	107,22	928		74,88

3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			·								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	2	Итого	за день:		625	32,9	33,9	107,22	928		74,88
3			гор.блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	13,62	15	27,3	110	95	20,01
		Jan pan	закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	120	527	3,25
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	50	2,53	0,8	17,8	84,67	акт	3,8
			фрукты			_,;;	-,-	,-			-,-
			гор.блюдо								
			горисинодо								
			итого		570	24,95	27,8	78,95	507,67		42,47
3	3	Обед	закуска			,		,			,
		''	, 1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			·								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	Итого	за день:		570	24,95	27,8	78,95	507,67		42,47
3	_		гор.блюдо	Капуста тушеная с мясом	100	8,8	16,8	25,8	289,6	166	19,15
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,2	9,5	29,8	218	380	11,48
				Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	499	8,01
				витаминизированный							
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо								

	ı	ı									
						4= 0.4	0==	100.00	==0.0		1101
			итого		575	17,84	27,5	109,26	758,6		44,34
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	Итого	за день:		575	17,84	27,5	109,26	758,6		44,34
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник со сметаной	250	2,4	5,5	17,86	134	93	3,17
			закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,4	58	525	2,85
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты	Яблоко	100	0,5	0,4	9,8	47		15
			гор.блюдо								
			итого		695	15,4	19,1	85,41	559		42,13
3	5	Обед	закуска			,	,	,			,
			, 1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	Итого	за день:		695	15,4	19,1	85,41	559		42,13
4		Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная в соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	363	74,06
"	'	Sapihak	гор.блюдо	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
			тор.олюдо	<u> </u>	200	1,04	0	26,96	124	499	8,01
			гор.напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	U	20,90	124	499	0,01
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты	- 1		, -	,	,			,
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	200	7	10,6	38,96	326	377	9,5
•	I	I	-	man para a raspirato a macorom	_,,	•	. 5,5	55,55		• • •	٠,٠

	1	l									
			umaaa		625	29,84	23,9	97,32	777		101,22
	4	060.5	итого		023	29,04	23,9	97,32	111		101,22
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	1	Итого	за день:		625	29,84	23,9	97,32	777		101,22
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная с соусом	100	18,6	1,2	0	84	268	43,38
			гор.блюдо	Coyc	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
			гор.напиток	Кисель из ягод	200	0,029	1,26	25,44	105	акт	4,17
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,2	9,5	29,8	218	380	11,48
			итого		625	27,929	15,56	86,14	578		68,68
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			•								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	2	Итого	за день:		625	27,929	15,56	86,14	578		68,68
7		711010	Ja Holler	Щи из квашеной капусты с картофелем и		2	4,3	10	88	89	5,61
4	3	Завтрак	гор.блюдо	сметаной						50	
			закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304	532	7,8
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты	Банан	100	0,92	3,83	16,5	104	акт	15

		ſ	гор.блюдо								
			гор.олюдо								
			итого		695	20,22	28,53	129,25	816		49,52
	2	Обед			095	20,22	20,00	129,20	010		49,52
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	3		за день:		695	20,22	28,53	129,25	816		49,52
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные	90	9,68	19,69	10,13	270	358	44,88
			гор.блюдо	Coyc	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,4	58	525	2,85
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо	Каша пшеничная	200	6,2	12,4	12,6	358	201	12,46
			итого		615	21,18	35,69	66,03	857		69,84
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	4	Итого	за день:		615	21,18	35,69	66,03	857		69,84
4		Завтрак	гор.блюдо	Гуляш мясной	75	13,9	6,5	4	132	308	93,98
			гор.блюдо	Coyc	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,4	58	525	2,85
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты			-,•	-,=	= 5,.		2	-,.
	l	I	TP1								

I	ı	I	гор.блюдо	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	200	11,6	10,4	56,8	360	200	21,61
			гор.олюдо	паша тре птевал, рассып патал с маслом	200	11,0	10,4	00,0	000	200	21,01
			итого		600	30,8	20,5	104,1	721		128,09
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	5	Итого	за день:		600	30,8	20,5	104,1	721		128,09
			Средн	ее значение за период:	631,5	23,7619	24,534	97,454	690,5975		74,163