

Школа

МБОУ Новлянская СОШ Селивановского района

**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 с маслом сливочным
				Яйцо вареное
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Груша
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"
			2 блюдо	Куры отварные порционные
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Сок натуральный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Блины со сгущенкой
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Бутерброд с сыром
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих овощей
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с маслом сливочным
				Котлета куриная
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Апельсин

Утвердил: должность **Директор**  
 фамилия **О.А. Лебедева**  
 дата **9 1 2024**  
день            месяц            год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
180	3.09	4.07	36.98	364	168	
40	5	4.6	0.2	63	424	
200	4.51	1.14	7.71	57.33	377	
60	3.95	0.5	25.95	118	8	
200	0.4	0	10.7	84	338	
680	16.95	10.31	81.54	686.33		0
60	8.29	6.8	24.73	187.24	49	
250	2.7	7.2	13.35	123.9	96	
80	7.34	2.46	7.88	81.05	414	
180	8.77	9.35	57.93	336.51	309	
200	1	0.2	20.2	92	399	
80	4.2	0.67	20.75	118.8	7	
850	32.3	26.68	144.84	939.5		0
1530	49.25	36.99	226.38	1625.83		0
150\30	6.81	8.1	35.43	483.98	726	
200	2.86	2.88	19.21	109.49	382	
60\20	16	1	70	335.49	8	
150	0.6	0.00	0.3	69	338	
350	26.27	11.98	124.94	997.96		0
60	0.59	3.69	2.24	44.52	16	
250	1.78	5.14	11.24	101.56	142	
200	25.38	21.25	44.61	471.25	291	
200	0.24	0	12.84	49.18	349	
80	4.2	0.67	20.75	115.8	7	
790	32.19	30.75	91.68	782.31		0
1140	58.46	42.73	216.62	1780.27		0
180	5.85	9.74	50	298.47	304	
80	12.64	13.14	13.46	223	305	
200	0.24	0	12.84	49.18	349	
60	3.95	0.5	25.95	118	8	
200	0.9	0	8.4	35	338	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом
			2 блюдо	Творожная запеканка со сгущенкой
			гарнир	
			напиток	Кисель плодово - ягодный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча рассыпчатая
				Гуляш говяжий
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	мандарин
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Огурец соленый порционный
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами
			2 блюдо	Тефтели мясные
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным
			напиток	Кофейный напиток
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб черный
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом сливочным
				Пирожок с повидлом
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Банан
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Винегрет
			1 блюдо	Щи из свежей капусты
			2 блюдо	Рыба припущенная в молоке с овощами
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

720	23.58	23.38	110.65	723.65		0
60	1.08	0.18	8.62	40.4	38	
250	9.83	8.88	16.8	169.34	102	
150\20	27.84	18	32.4	279.6	223	
200	1.36	0	29.02	121.52	517	
80	4.2	0.67	20.75	115.8	7	
590	44.31	27.73	107.59	726.66		0
1310	67.89	51.11	218.24	1450.31		0
180	0.38	64.16	0.62	581.38	302	
100	12.55	12.99	4.01	182.25	246	
200	0.2	0.2	22.3	110	859	
60	3.95	0.5	25.95	118	8	
100	0.8	0	8.6	38	338	
640	17.88	77.85	61.48	1029.63		0
60	0.8	0.1	1.7	13	70	
250	6.97	5.49	12.77	142.58	168	
80\80	11.78	12.91	14.9	223	286	
180	2.34	16.71	3.79	174.02	312	
200	1.2	1.33	10.27	55.35	379	
80	4.2	0.67	20.78	115.8	7	
770	27.29	37.21	64.21	668.4		0
1410	45.17	115.06	125.69	1698.03		0
180	3.09	4.07	36.98	197	168	
70	4.33	2.25	38.72	192.5	459	
200	1.5	0	22.4	55.35	379	
60	3.95	0.5	25.95	118	8	
200	1.5	0	22.4	192	338	
710	14.37	6.82	146.45	754.85		0
60	0.82	3.71	5.06	56.8	67	
250	6.37	10.06	8.26	157.04	88	
100	5.54	0.23	2.36	33.75	230	
180	5.85	9.74	50	298.47	304	
200	0.06	0.02	9.99	40	392	
80	4.2	0.67	20.78	115.8	7	

			<i>итого</i>				
1	5	<b>Итого за день:</b>					
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом сливочным			
			гор.напиток	Сок натуральный			
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным и сыром			
			фрукты	Банан			
			<i>итого</i>				
			2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром
			1 блюдо	Суп картофельный с курицей			
2 блюдо	Куры отварные порционные						
гарнир	Макароны отварные						
напиток	Компот из сухофруктов						
хлеб бел.							
хлеб черн.	Хлеб ржаной						
<i>итого</i>							
2	1	<b>Итого за день:</b>					
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным			
				Плюшка			
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный			
			хлеб	Хлеб пшеничный			
			фрукты	Мандарин			
			<i>итого</i>				
			2	2	Обед	закуска	Сельдь соленая порционная
1 блюдо	Щи из свежей капусты						
2 блюдо	Жаркое по домашнему						
гарнир							
напиток	Кофейный напиток						
хлеб бел.							
хлеб черн.	Хлеб ржаной						
<i>итого</i>							
2	2	<b>Итого за день:</b>					
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные			
				Куры отварные порционные			
			гор.напиток	Компот из сухофруктов			
			хлеб	Хлеб пшеничный			
			фрукты	Апельсин			
			<i>итого</i>				
			2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с соленым огурцов и зеленый гор.
1 блюдо	Суп гороховый с мясом						

870	22.84	24.43	96.45	701.86		0
1580	37.21	31.25	242.9	1456.71		0
180	2.7	5.41	18.49	128.9	168	
200	1	0.2	20.02	92	399	
60\10\20	2.03	8.6	0.44	157.6	1	
200	1.5	0	22.4	96	338	
580	7.23	14.21	61.35	474.5		0
60	2.82	5.7	4.28	79.68	31	
250	2.34	2.83	16.64	101.25	200	
80	7.34	2.46	7.88	81.05	414	
180	8.77	9.35	57.93	336.51	309	
200	0.24	0	12.84	49.18	349	
80	4.2	0.67	20.75	115.8	7	
850	25.71	21.01	120.32	763.47		0
1430	32.94	35.22	181.67	1237.97		0
180	2.7	5.41	18.49	273.8	175	
60	2.11	2.4	16.66	97	474	
200	1.36	0	29.02	121.52	517	
60	3.95	0.5	25.95	118	8	
100	0.08	0	8.6	38	338	
600	10.12	8.31	98.72	648.32		0
60	0.05	4.9	0	65		
250	6.37	10.06	8.26	157.04	88	
180	27.53	7.47	21.95	265	259	
200	1.2	1.33	10.27	55.35	379	
80	4.2	0.67	20.75	115.8	7	
770	39.35	24.43	61.23	602.84		0
1370	49.47	32.74	159.95	1251.16		0
180	8.77	9.35	57.93	336.51	309	
100	12.41	9.71	0	150.4	414	
200	0.24	0	12.84	49.18	349	
60	3.95	0.5	25.95	49.18	8	
200	0.9	0	8.4	70	338	
740	26.27	19.56	105.12	655.27		0
60	5.61	4.09	18.98	130.52	43	
250	9.83	8.88	16.8	169.34	102	

			2 блюдо	Гуляш говяжий
			гарнир	Греча рассыпчатая
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с маслом сливочным
				Рыба припущенная в молоке с овощами
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат "Витаминный"
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Котлета мясная
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка со сгущёнкой
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Бутерброд с повидлом
			фрукты	Груша
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих овощей
			1 блюдо	Рассольник " Ленинградский"
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным
			напиток	Кисель плодово-ягодный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
				<b>Среднее значение за период:</b>

100	12.55	12.99	4.01	182.25	246	
180	0.38	64.6	0.62	182.25	246	
200	0.06	0.02	9.99	40	392	
80	4.2	0.67	20.75	115.8	7	
870	32.63	91.25	71.15	820.16		0
1610	58.9	110.81	176.27	1475.43		0
180	2.34	16.71	3.79	174.02	312	
100	5.54	0.23	2.36	33.75	230	
200	0.06	0.02	9.99	40	392	
60	3.95	0.5	25.95	118	8	
150	0.6	0.00	30	69	338	
690	12.49	17.46	72.09	434.77		0
60	8.29	6.8	24.73	187.24	49	
250	1.78	5.14	11.24	101.56	142	
80	12.44	9.24	12.56	183	268	
180	5.82	9.74	50	298.47	304	
200	0.2	0.2	22.3	110	859	
80	4.2	0.67	20.75	115.8	7	
850	32.73	31.79	141.58	996.07		0
1540	45.22	49.25	213.67	1430.84		0
150\20	27.84	18	32.4	279.6	223	
200	1.2	1.33	10.27	55.35	379	
60\20	13.78	12.34	60.11	394.35	2	
200	0.4	0	10.7	42	338	
400	43.22	31.67	113.48	771.3		0
60	0.59	3.69	2.24	44.52	15	
250	2.7	7.2	13.35	123.9	96	
80	12.64	13.14	13.46	223	305	
180	2.34	16.71	3.79	174.02	312	
200	1.36	0	29.02	121.52	517	
80	4.2	0.67	20.75	115.8	7	
850	23.83	41.41	82.61	802.76		0
1250	67.05	73.08	196.09	1574.06		0
1417	51.156	57.824	195.75	1498.06		#DIV/0!