

Школа

МБОУ "Бичуринская НШ-ДС"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая манная с маслом
				Сыр порциями
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоки св.порциями
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	салат из свежих помидоров р\м
			1 блюдо	суп картофельный с горохом
			2 блюдо	котлеты рубленые с соусм
			гарнир	рис отварной
			напиток	чай с фруктовым соком
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	апельсины свежие порциями
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	салат из свежих огурцов
			1 блюдо	борщ с капустой картофелем со сметаной
			2 блюдо	тефтели рубленые с соусом
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшеничная с маслом
				масло сливочное порциями
			гор.напиток	какао с молоком

			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоки свежие порциями
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	рыба припущенная с соусом
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	компот из изюма
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшенно-рисовая с маслом
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	апельсины свежие порциями
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	огурцы свежие порциями
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картоф. Со сметаной
			2 блюдо	биточки рубленые с соусом
			гарнир	макароны отварные
			напиток	компот из чернослива
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая гречневая с маслом
				Сыр порциями
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоки свежие порциями
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	винегрет овощной
			1 блюдо	рассольник ленинградский с сметаной
			2 блюдо	птица тушенная в сметанном соусе
			гарнир	пюре картофельное

			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая манная с маслом
				яйцо вареное
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	пшеничный
			фрукты	апельсины свежие порциями
			<i>итого</i>	
1	6	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой с сметаной
			2 блюдо	фрикадельки из говядины с свиной с соусом
			гарнир	каша пшеничная вязкая
			напиток	компот из изюма
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	6	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшеничная с маслом
				Сыр порциями
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоки св.порциями
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	салат из свежих помидоров р\м
			1 блюдо	суп картофельный с горохом
			2 блюдо	биточки рубленые с соусом
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	компот из кураги
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом

			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	апельсины свежие порциями
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов
			1 блюдо	борщ с капустой картофелем со сметаной
			2 блюдо	котлеты из птицы рубленые с соусом
			гарнир	рис отварной
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшенная с маслом
				масло сливочное порциями
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоки св.порциями
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	салат из свежих огурцов
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	котлеты рыбные с соусом
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	компот из чернослива
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшенно-рисовая с маслом
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	апельсины свежие порциями
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	огурцы свежие порциями
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой с сметаной

			2 блюдо	фрикадельки из говядины с свиной с соусом
			гарнир	каша пшеничная вязкая
			напиток	компот из изюма
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшеничная с маслом
				масло сливочное порциями
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоки свежие порциями
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	винегрет овощной
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картоф. Со сметаной
			2 блюдо	птица тушенная в сметанном соусе
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая манная с маслом
				яйцо вареное
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	пшеничный
			фрукты	апельсины свежие порциями
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты
				борщ с капустой картофелем со сметаной
			1 блюдо	шницель рубленный с соусом
			2 блюдо	
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	компот из чернослива
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	

2	6	Итого за день:	
		Среднее значение за период:	

Утвердил: должность **индивидуальный предприниматель**
 фамилия **Иванов А.П.**
 дата **1 9 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
155(150/5	5,67	6,98	30,82	209	173	10,84
25	5,75	5,97	0	90	15	1,2
200	3,12	2,51	24,69	146,3	379	11,93
20	1,52	0,16	9,72	47,6		1,47
100	0,4	0,4	9,8	45	338	10,56
500	16,46	16,02	75,03	537,9		36
60	0,66	3,67	2,74	46,62	60	3,67
200	4,11	4,27	15,6	118,63	102	8,71
150(100/5	16,68	20,92	23,8	345,88	269	
0						36,16
150	3,66	5,48	35,87	194,57	304	11,40
200	0,54	0,1	8,58	33	79	5,12
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
800	28,57	34,96	100,79	814,3		68
1300	45,03	50,98	175,82	1352,2		104
155(150/5	5,72	10,01	24,38	210,71	173	11,03
200\15	0,1	0,03	14,99	56,85	376	1,44
40	3,04	0,32	19,44	95,2		2,94
100	0,8	0,3	8,1	40	338	20,59
495	9,66	10,66	66,91	402,76		36
60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	4,98
205(200\5	1,57	4,87	10,71	90,04	82	11,42
150(100/5	14,94	16,74	16,1	278,20	279	
0						36,26
150	8,67	6,31	42,64	266,46	302	7,88
200	0,57	0	32,21	126,05	349	4,52
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
805	29,12	32,05	117,27	876,31		68
1300	38,78	42,71	184,18	1279,07		104
155(150\5	4,21	4,8	22,99	154	173	12,21
10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	1,97
200	3,79	3,2	25,81	143	382	11,14

40	3,04	0,32	19,44	95		2,94
100	0,4	0,4	9,8	45	338	7,74
505	11,49	16,97	78,12	512		36
60	0,54	4,3	1,9	49	20	6,04
200	2,25	2,23	16,73	97,56	103	9,05
150(100\5 0)	18,58	3,56	6,58	131,52	227	29,41
150	3,11	8,16	19,71	165,28	312	13,89
200	0,36	0	28,06	108,83	348	6,67
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
800	27,76	18,77	87,18	627,79		68
1305	39,25	35,74	165,3	1139,79		104
155(150\5	4,48	8,55	24,82	194,43	175	11,87
200\15	0,1	0,03	14,99	56,85	376	1,44
40	3,04	0,32	19,44	95,2		2,94
100	0,8	0,3	8,1	40	338	19,75
495	8,42	9,2	67,35	386,48		36
60	0,48	0,12	3,12	12		4,02
205(200\5	1,5	4,94	6,49	79,76	88	10,72
150(100/5 0	16,68	20,92	23,8		269	32,25
				345,88		
150	5,32	4,89	35,52	211	309	5,96
200	0,34	0	23,65	92,81	348	12,11
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
805	27,24	31,39	106,78	817,05		68
1300	35,66	40,59	174,13	1203,53		104
155(150\5	6,82	9,74	26,39	221,25	302	14,51
25	5,75	5,97	0	90	15	1,34
200	3,79	3,2	25,81	143	382	11,14
40	3,04	0,32	19,44	95,2		2,94
100	0,4	0,4	9,8	45	338	8,07
520	19,8	19,63	81,44	594,45		38
60	0,8	6,06	4,11	74,6	67	2,05
205(200\5	1,81	5,03	13,57	109,28	96	11,95
150(100/5 0)	28,84	39,98	5,9	227,2	290	29,23
150	3,11	8,16	19,71	165,28	312	13,83

ë

200	0,16	0,16	27,87	108,96	342	8,00
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
805	37,64	59,91	85,36	760,92		68
1325	57,44	79,54	166,8	1355,37		106
155(150/5	5,67	6,98	30,82	209	173	10,84
40	5,08	4,6	0,28	62,84	209	5,34
200(15/7)	0,16	0,03	15,2	59,16	377	1,44
50	3,8	0,4	24,3	119		2,94
100	0,8	0,3	8,1	40	338	15,44
545	15,51	12,31	78,7	490		36
60	0,54	4,3	1,9	49	20	6,04
205(200\5	2,53	5,27	6,21	87,8	98	9,93
)						
150(100/5	16,74	19,04	23,04	322,88	280	35,18
0)						
150	4,24	4,56	25,13	160,28	303	7,24
200	0,36	0	28,06	108,83	348	6,67
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
805	27,33	33,69	98,54	804,39		68
1350	42,84	46	177,24	1294,39		104
155(150/5	6,33	7,15	31,86	218,12	173	10,84
25	5,75	5,97	0	90	15	1,99
200	3,79	3,2	25,81	143	382	11,14
20	1,52	0,16	9,72	47,6		1,47
100	0,4	0,4	9,8	45	338	10,56
500	17,79	16,88	77,19	543,72		36
60	0,66	3,67	2,74	46,62	60	6,67
200	4,11	4,27	15,6	118,63	102	8,71
150(100/5	16,68	20,92	23,8		269	
0				345,88		36,68
150	8,67	6,31	42,64	266,46	302	7,88
200	1,08	0	31,33	124,18	79	5,12
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
800	34,12	35,69	130,31	977,37		68
1300	51,91	52,57	207,5	1521,09		104
155(150/5	5,72	10,01	24,38	210,71	173	14,53

200\15	0,1	0,03	14,99	56,85	376	1,44
40	3,08	0,32	19,44	95,2		2,94
100	0,8	0,3	8,1	40	338	17,09
495	9,66	10,66	66,91	402,76		36
60	0,54	4,3	1,9	49	20	6,04
205(200\5	1,57	4,87	10,71	90,04	82	11,42
150(100/5	19,58	20,78	21,6	220	294	31,68
0						
150	3,66	5,48	35,87	194,57	304	11,40
200	0,57	0	32,21	126,05	349	4,52
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
805	28,84	35,95	116,49	755,36		68
1300	38,5	46,61	183,4	1158,12		104
155(150/5	6,33	7,15	31,86	218,12	173	10,84
10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	1,2
200	3,12	2,51	24,69	146,3	379	11,93
40	1,52	0,16	9,72	95,2		1,47
100	0,4	0,4	9,8	45	338	10,56
505	11,42	18,47	76,15	579,42		36
60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	6,37
200	1,83	4,01	12,53	94,41	111	8,99
150(100/5	14,42	10	21,84	237,52	234	21,43
0						
150	3,11	8,16	19,71	165,28	312	16,16
200	0,34	0	23,65	92,81	348	12,11
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
650	23,07	26,3	93,34	705,58		68
1155	34,49	44,77	169,49	1285		104
155(150\5	4,48	8,55	24,82	194,43	175	11,87
200\15	0,1	0,03	14,99	56,85	376	1,44
40	3,04	0,32	19,44	95,2		2,94
100	0,8	0,3	8,1	40	338	19,75
495	8,42	9,2	67,35	386,48		36
60	0,48	0,12	3,12	12		5,53
205(200\5	2,53	5,27	6,21	87,8	98	9,93
)						

150(100/50)	16,74	19,04	23,04	322,88	280	35,69
150	4,24	4,56	25,13	160,28	303	7,24
200	0,36	0	28,06	108,83	348	6,67
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
800	27,27	29,51	99,76	767,39		68
1295	35,69	38,71	167,11	1153,87		104
155(150\510)	4,21	4,8	22,99	154	173	12,21
10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	1,97
200	3,79	3,2	25,81	143	382	11,14
20	3,04	0,32	19,44	95		2,94
100	0,4	0,4	9,8	45	338	7,74
505	11,49	16,97	78,12	512		36
60	0,8	6,06	4,11	74,6	67	3,11
205(200\510)	1,5	4,94	6,49	79,76	88	10,72
150(100/50)	28,84	39,98	5,9	227,2	290	35,35
150	8,67	6,31	42,64	266,46	302	7,88
200	0,16	0,16	27,87	108,96	342	8,00
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
805	42,89	57,97	101,21	832,58		68
1310	54,38	74,94	179,33	1344,58		104
155(150/540)	5,67	6,98	30,82	209	173	10,84
40	5,08	4,6	0,28	62,84	209	5,34
200(15/7)	0,16	0,03	15,2	59,16	377	1,44
50	3,8	0,4	24,3	119		2,94
100	0,8	0,3	8,1	40	338	15,44
510	16,66	16,07	74,27	502,25		36
60	0,89	3,05	5,39	51,64	43	2,21
205(200\510)	1,57	4,87	10,71	90,04	82	10,51
150(100/50)	16,52	14,3	21,52	273,22	268	29,1
150	3,11	8,16	19,71	165,28	312	13,13
200	0,34	0	23,65	92,81	348	10,11
40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
800	25,35	30,9	95,18	748,59		68

1310	42,01	46,16	169,45	1250,84		104
	42,98	49,7	177,74	1329,1		104