

Школа

МБОУ Запрудновская СШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	Компот из свежемороженных ягод
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			кисломол.	Йогурт сладкий 3,2% жирности
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой или курицей
			2 блюдо	Рис отварной
			гарнир	Фритатта
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			конд. изд	Булочка "Новинка"
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом
			2 блюдо	Фишболл
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Компот из свежих яблок или груши
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Плоды или ягоды свежие

			конд. изд	Печенье "Ленинградское"
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей
			2 блюдо	Гуляш
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы)
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб	Бутерброд с сыром
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Солянка рыбная
			2 блюдо	Курица жареная
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из свежемороженных ягод
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с фруктами
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			кисломол.	Йогурт сладкий 3,2% жирности
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом
			2 блюдо	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Компот из апельсинов и мандаринов
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			закуска	Икра кабачковая "Угощение славянки" промышленного производства
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			конд. изд	Булочка "Октябренок"
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Капуста квашеная с маслом растительным
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной) и рыбными консервами
			2 блюдо	Плов из птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из свежемороженых ягод
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба (рис и пшено)
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Бутерброд с сыром
			фрукты	
			кисломол.	Йогурт сладкий 3,2% жирности
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом и сметаной
			2 блюдо	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы)
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Компот из чернослива, или изюма или кураги
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты или биточки рыбные (из филе, выпускаемого промышленностью) (с соусом)
			гарнир	Рис отварной
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Флоды или ягоды свежие
			1 блюдо	Суп-харчо
			2 блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих яблок или груши
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Курица жареная
			гарнир	Пюре картофельное
			гор.напиток	Компот из апельсинов и мандаринов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая "Угощение славянки" промышленного производства
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей
			2 блюдо	Плов из свинины или говядины
			гарнир	
			напиток	Компот из свежемороженных ягод
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих яблок или груши
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>
2	5	Итого за день:	
		Среднее значение за период:	

Утвердил: должность **директор комбината питания**
 фамилия **Захарова Т.П.**
 дата

		2023
<i>день</i>	<i>месяц</i>	<i>год</i>

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	14,74	14,58	40,24	350,6	204	
200	0,12	0	24,9	97,46	630	
30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	
100	5	3,2	3,5	68	1236	
530	22,23	18,08	83,13	580,14		80
250	7,98	8,92	19,3	189,62	102	
150	3,87	4,7	40,08	218,03	304	
60	7,64	10,79	1,24	132,73	211	
200	1,4	0,18	42,52	171,22	349	
80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н	
740	27,05	25,71	133,3	872,4		112
1270	49,28	43,79	216,43	1452,54		192
200	8,88	9,42	43,64	285,92	173	
200	0,1	0	13,96	53,8	376	
30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	
80	18,62	3,35	40,3	226,42	444	
510	29,97	13,07	112,39	630,22		80
30	0,24	0,03	0,51	3,9	70	
250	5,33	11,48	16,92	201,83	96	
80	6,21	9,26	14,58	165,9	239	
150	3,29	4,46	22,05	141,96	312	
200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	
80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н	
790	21,39	26,51	112,1	784,15		112
1300	51,36	39,58	224,49	1414,37		192
150	20,68	15,09	34,98	355,88	223	
200	3,6	3,92	25,4	148,2	379	
30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	
100	0,4	0,4	9,8	47	338	

60	5,23	2,59	48,9	233,47	452	
540	32,28	22,3	133,57	848,63		80
250	4,58	3,03	11,9	93,42	112	
90	10,1	24,11	1,98	293,58	260	
150	3,87	4,7	40,08	218,03	304	
200	1,4	0,18	42,52	171,22	349	
80	6,16	1,12	30,16	160,8	H	
770	26,11	33,14	126,64	937,05		112
1310	58,39	55,44	260,21	1785,68		192
90	13,42	26,97	11,89	349,67	496	
150	5,84	4,29	35,54	203,88	309	
150	0,51	0,21	15,55	65,83	398	
50	5,82	7,74	14,85	153,4	3	
440	25,59	39,21	77,83	772,78		80
250	7,8	5,02	2,37	86	137*	
90	24,9	22,88	0,32	306,87	293	
150	8,25	7,73	37,02	250,35	302	
200	0,12	0	24,9	97,46	630	
80	6,16	1,12	30,16	160,8	H	
770	47,23	36,75	94,77	901,48		112
1210	72,82	75,96	172,6	1674,26		192
200	5,76	12,98	58,38	373,18	195	
200	0,1	0	13,96	53,8	376	
30	2,37	0,3	14,49	64,08	H	
100	5	3,2	3,5	68	1236	
530	13,23	16,48	90,33	559,06		80
30	0,24	0,03	0,51	3,9	70	
250	9,15	5,17	20,15	164,17	97	
90	13,45	21,8	23,66	345,09	294	
150	3,29	4,46	22,05	141,96	312	
200	0,5	0,1	34,14	135,98	346	
80	6,16	1,12	30,16	160,8	H	

800	32,79	32,68	130,67	951,9		112
1330	46,02	49,16	221	1510,96		192
150	14,51	24,27	2,85	288,18	210	
50	0	3,5	3,5	45	124	
200	0,1	0	13,96	53,8	376	
30	2,37	0,3	14,49	64,08	H	
80	9,79	2,58	48,94	257,82	427	
510	26,77	30,65	83,74	708,88		80
60	0,88	3,05	1,46	38,15	47	
250	2,07	2,87	15,97	98,33	101	
200	21	27,5	36,04	475,44	291	
200	0,12	0	24,9	97,46	630	
80	6,16	1,12	30,16	160,8	H	
790	30,23	34,54	108,53	870,18		112
1300	57	65,19	192,27	1579,06		192
200	5,9	9,64	32,26	239,04	175	
200	3,88	3,8	25,06	147,36	382	
50	5,82	7,74	14,85	153,4	3	
100	5	3,2	3,5	68	1236	
550	20,6	24,38	75,67	607,8		80
250	5,1	12,3	9,15	177,43	88	
90	13,42	26,97	11,89	349,67	496	
150	3,29	4,46	22,05	141,96	312	
200	1,04	0,06	30,16	122,2	348	
80	6,16	1,12	30,16	160,8	H	
770	29,01	44,91	103,41	952,06		112
1320	49,61	69,29	179,08	1559,86		192
90	8,55	7,34	11,59	143,95	234	
150	3,87	4,7	40,08	218,03	304	
150	0,51	0,21	15,55	65,83	398	
30	2,37	0,3	14,49	64,08	H	

420	15,3	12,55	81,71	491,89		80
100	0,4	0,4	9,8	47	338	
180	5,72	6,77	8,78	118,98	109**	
150	20,68	15,09	34,98	355,88	223	
200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	
80	6,16	1,12	30,16	160,8	H	
710	33,12	23,54	111,6	792,42		112
1130	48,42	36,09	193,31	1284,31		192
90	24,9	22,88	0,32	306,87	293	
150	3,29	4,46	22,05	141,96	312	
200	0,5	0,1	34,14	135,98	346	
30	2,37	0,3	14,49	64,08	H	
470	31,06	27,74	71	648,89		80
50	0	3,5	3,5	45	124	
250	4,58	3,03	11,9	93,42	112	
200	17,9	36,14	34,84	577,92	265	
200	0,12	0	24,9	97,46	630	
80	6,16	1,12	30,16	160,8	H	
780	28,76	43,79	105,3	974,6		112
1250	59,82	71,53	176,3	1623,49		192
90	13,45	21,8	23,66	345,09	294	
150	8,25	7,73	37,02	250,35	302	
200	0,1	0	13,96	53,8	376	
30	2,37	0,3	14,49	64,08	H	
470	24,17	29,83	89,13	713,32		80
30	0,24	0,03	0,51	3,9	70	
250	4,95	12,27	12,12	187,6	82	
200	13,94	34,32	19,56	444,46	259	
200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	
80	6,16	1,12	30,16	160,8	H	

760	25,45	47,9	90,23	906,52		112
1230	49,62	77,73	179,36	1619,84		192
1265	54,234	58,376	201,51	1550,44		192