

Школа

МБОУСОШ №48

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Овощи соленые порционные
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с куриным мясом
			2 блюдо	Плов с мясом
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие
<i>итого</i>				
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Запеканка рисовая с творогом
			гарнир	сметана
			напиток	Какао с молоком
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие
<i>итого</i>				
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	

			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	овощи сезонные порциями
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (рисовый)
			2 блюдо	Гуляш из филе кур
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный
				Булочка молочная с орехами
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный
				Кондитерские изделия в индив. упаковке
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный
			конфеты	Мармелад

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие(яблоко)
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Овощи соленые порционные
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками
			2 блюдо	Рагу из птицы (курица)
			гарнир	
			напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный
				Кондитерские изделия в индив. упаковке
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный

			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Плов с мясом
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Щи из квашеной капусты с картофелем
			2 блюдо	Тефтели рыбные
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный
				Булочка молочная с орехами
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой
			2 блюдо	Гуляш из филе кур
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный
			конфеты	Мармелад
			фрукты	Фрукты свежие
		<i>итого</i>		
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Иванова О.В.**
 дата **1 9 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
80	16	1.44	0.08	2.8	№70	7.00
250\25	155	5.98	5.78	16.33	№139	35.00
200	418	21.83	19.25	37.54	№443	75.84
200	96	0.44	0.02	27.7	№639	15.00
50	118	3.95	0.5	16.7	т\к	4.23
50	122	303	0.6	16.7	т\к	3.93
150	0.6	0.6	14.7	71.00	№338	9.00
730	925.6	337.24	40.93	188.77		150
730	925.6	337.24	40.93	188.77		150
0	0	0	0	0		0
250	2.5	3.21	10.27	80	№110	39.00
180	9.47	15.42	44.28	345	№188	68.00
20	0.52	3.1	0.72	33	т\к	4.00
200	5.7	4.8	20.82	151	№382	20.00
50	3.95	0.5	24.14	118	тех.карта	4.23
50	3.3	0.6	16.7	122		3.93
150	0.6	0.6	14.7	71	№338	10.84
900	26.04	28.23	131.63	920		150
900	26.04	28.23	131.63	920		150

0	0	0	0	0		0
60	1.2	0.09	3.2	16	№70	7.91
250	1.82	5.2	16.5	122	№ 138	32.00
90\25	14.27	15.02	4.44	178.00	№437	57.23
180	8.92	2.84	39.69	261.00	№508	20.00
200	0.44	0.20	27.70	96	349M	15.00
50	1.97	0.25	12.07	58.41	тех.карта	4.23
50	3.3	0.6	16.7	122	тех.карта	3.93
50	6.81	7.16	40.35	252		9.70
840	38.7295	31.358	160.65	1104.94		150
840	38.7295	31.358	160.65	1104.94		150
0	0	0	0	0		0
60	0.96	6.00	2.14	70.00	№70	8.00
250	2.01	5.17	13.74	110	№110	38.00
200	14.93	20.48	20.81	328	№436	66.58
200	0.19	0.16	23.6	98	№631	15.00
50	3.95	0.5	24.14	118	тех.карта	4.23
50	3.3	0.6	16.7	122	тех.карта	3.93
40 (1шт)	2.9	2.35	37.5	163		14.26
610	28.24	35.26	138.63	1009		150
610	28.24	35.26	138.63	1009		150
0	0	0	0	0		0
60	1.84	0.12	3.9	24	№50	9.50
250	5.48	5.28	17.14	135	№140	35.00
90	14.27	13.71	13.32	234	№498	59.77
180	4.56	3.26	47.2	238	№511	17.00
200	0.03	11	47	0.07	№ 376	11.00
50	3.95	0.5	24.14	118	тех.карта	4.23
50	3.3	0.6	16.7	122	тех.карта	3.93
40	0.05		31.7	128.00		9.57

920	33.48	34.47	201.1	999.07		150
920	33.48	34.47	201.1	999.07		150
0	0	0	0	0		0
60	0.12	5.4	5.1	73	№50	11.00
250	2.61	5.32	14.3	116	№138	35.00
80	12.68	12.18	11.84	208.00	№498	51.00
180	4.56	3.26	47.2	238.00	№511	18.84
200	0.16	0.16	23.6	98	№631	15.00
50	3.95	0.5	24.14	118	тех.карта	4.23
50	3.3	0.6	16.7	122	тех.карта	3.93
100	0.4	0.4	9.8	47.00	№338	11.00
970	27.78	27.82	152.68	1020		150
970	27.78	27.82	152.68	1020		150
0	0	0	0	0		0
60	1.2	0.04	2.2	12	№70	11.00
250	1.82	5.2	16.5	122	№108	30.00
200	12.6	9.8	19.4	224	№489	66.58
200	3.12	2.67	15.51	116	№379	20.00
50	3.95	0.5	24.14	118	тех.карта	4.23
50	3.3	0.6	16.7	122	тех.карта	3.93
40 (1шт)	2.9	2.35	37.5	163		14.26
810	28.89	21.16	131.95	877		150
810	28.89	21.16	131.95	877		150
0	0	0	0	0		0
60	1.84	0.12	3.9	24	№50	11.00

250	5.98	5.78	16.33	155	№139	35.00
200	21.83	19.25	37.54	418	№443	70.84
207	0.2	0.02	13.6	58	№377	15.00
50	3.95	0.5	24.14	118	тех.карта	4.23
50	3.3	0.6	16.7	122	тех.карта	3.93
150	0.6	0.6	14.7	71	№338	10.00
967	37.7	26.87	126.91	966		150
967	37.7	26.87	126.91	966		150
0	0	0	0	0		0
60	0.12	5.4	5.1	73	№50	10.00
250	2.15	3.21	10.27	80	№124	40.00
100	10.86	8.25	12.31	167	№239	47.84
150	3.06	4.8	20.45	137	№520	22.00
200	0.44	0.2	27.7	96	№639	15.00
50	3.95	0.5	24.14	118	тех.карта	4.23
50	3.3	0.6	16.7	122	тех.карта	3.93
50	6.81	7.16	40.35	252	тех.карта	7.00
910	30.69	30.12	157.02	1045		150
910	30.69	30.12	157.02	1045		150
0	0	0	0	0		0
60	1.84	0.12	3.9	24.00	№50	9.00
250	2.2	4.5	16.8	121	№132	35.00
90\25	14.08	15.02	4.4	178	№437	44.84
150	5.63	4.36	35.99	192.00	№203	18.00
200	0.07	0.03	11	47	№376	15.00
50	3.95	0.5	24.14	118	тех.карта	4.23
50	3.3	0.6	16.7	122	тех.карта	3.93
40	0.05		31.7	128.00		10.00
150	0.6	0.6	14.7	71	№338	10.00
950	31.72	25.73	159.33	1001		150
950	31.72	25.73	159.33	1001		150
860.7	120.88695	59.826	140.08	913.078		150