

Школа

МОУ ООШ д.Иваново-Самарское

## 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	горошек консервированный порционно г/п
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	Котлета «Геркулес» с соусом
			гарнир	макаронные изделия отварные
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с р/маслом
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Гуляш из курицы
			гарнир	каша пшеничная вязская (гарнир)
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			<i>итого</i>		
1	3	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	
			2 блюдо	Котлета рыбная Нептун с соусом	
			гарнир	Картофельное пюре	
			напиток	Чай с сахаром	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	
			<i>итого</i>		
1	3	<b>Итого за день:</b>			
1	4	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		
			<i>итого</i>		
1	4	Обед	закуска	Салат Степной	
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками	
			2 блюдо	Котлета Детская с соусом	
			гарнир	Каша гречневая вязкая (гарнир)	
			напиток	Чай с сахаром	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	
			<i>итого</i>		
1	4	<b>Итого за день:</b>			
1	5	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		
			<i>итого</i>		
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	
			2 блюдо	Плов из курицы	
			гарнир		0
			напиток	Компот из сухофруктов сп	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	
					0

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Огурцы консервированные без уксуса порционно
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Тефтели мясные с рисом в соусе
			гарнир	Каша пшённая вязкая (гарнир)
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с растительным маслом
			1 блюдо	Уха со взбитым яйцом с рыбой
			2 блюдо	Фрикадельки Петушок с соусом
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми

			2 блюдо	Котлета рыбная Нептун с соусом
			гарнир	Рис припущенный
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат Здоровье
			1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Котлета Загадка курица с соусом
			гарнир	Каша пшеничная вязкая (гарнир)
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты с растительным маслом
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой перловой
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	0
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность	Директор ООО Професионал1
фамилия	Бессольцын И.А.
дата	03.11.2023

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры
0	0	0	0	0	
60	1,8	0,3	4,38	34,8	ПП
200	2,08	4,24	11,44	92,8	134
90	10,42	12,81	10,5	163,71	79
150	5,25	6,15	35,25	220,5	97
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
30	1,68	0	14,82	69,9	ПП
760	23,71	23,74	105,15	708,03	
760	23,71	23,74	105,15	708,03	
0	0	0	0	0	
60	0,87	5,06	5,22	69	21
200	1,6	3,44	8	123,4	41
100	12,7	18,05	23,9	211	437
150	6,18	4,24	24,55	152,97	294
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
30	1,68	0	14,82	69,9	ПП
770	25,51	31,03	105,25	752,59	
770	25,51	31,03	105,25	752,59	

0	0	0	0	0	
60	1,03	3	5,08	51,42	47
200	1,68	4,1	13,28	96,6	102
90	13,7	12,29	30,01	240,91	528
150	3,06	4,8	20,44	138	251
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
30	1,68	0	14,82	69,9	ПП
760	23,63	24,43	112,39	723,15	
760	23,63	24,43	112,39	723,15	
0	0	0	0	0	
60	0,84	2,34	5,46	46,32	25
200	2,68	2,68	29,7	99,8	65
90	10,1	18,4	3,3	227,4	75
150	5,4	3,33	25,65	148,05	789
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
30	1,68	0	14,82	69,9	ПП
760	23,18	26,99	107,69	717,79	
760	23,18	26,99	107,69	717,79	
0	0	0	0	0	
60	0,71	4,25	5,56	64,08	1017
200	1,6	4,16	10,48	84,8	39
250	20,9	17,38	44,99	403,64	321
0	0	0	0	0	0
200	0,42	0,02	26,84	102,5	153
30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
30	1,68	0	14,82	69,9	ПП
0	0	0	0	0	0

770	27,59	26,05	117,45	795,24	
770	27,59	26,05	117,45	795,24	
0	0	0	0	0	
60	0,48	0,06	1,02	7,8	1037
200	2,6	2	20,76	96	46
90	10,07	19,06	11,99	248,22	7041
150	5,59	6,51	25,2	167,61	284
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
30	1,68	0	14,82	69,9	ПП
760	22,9	27,87	102,55	715,85	
760	22,9	27,87	102,55	715,85	
0	0	0	0	0	
60	0,68	2,9	3,9	48,41	91
200	10,8	2,88	10	105,6	60
100	5,82	11,54	42,83	172,57	81
150	5,25	6,15	35,25	220,5	97
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
30	1,68	0	14,82	69,9	ПП
770	26,71	23,71	135,56	743,3	
770	26,71	23,71	135,56	743,3	
0	0	0	0	0	
60	0,94	6,11	4,02	77,52	1039
200	4,96	4,08	17,84	103,6	47

90	13,7	12,29	30,01	240,91	528
150	3,64	4,31	36,71	199,5	94
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
30	1,68	0	14,82	69,9	ПП
760	27,4	27,03	132,16	817,75	
760	27,4	27,03	132,16	817,75	
0	0	0	0	0	
60	1,14	8,58	3,48	95,4	13023
200	1,68	4,1	13,28	96,6	102
90	9,57	9,68	16,81	167,14	34
150	6,18	4,24	24,55	152,97	294
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
30	1,68	0	14,82	69,9	ПП
760	22,73	26,84	101,7	708,33	
760	22,73	26,84	101,7	708,33	
0	0	0	0	0	
60	1,03	3	5,08	51,42	47
200	1,64	2,57	10,66	72,06	104
250	24,9	26,24	53,08	370,3	7010
0	0	0	0	0	0
200	0,68	0,28	18,97	81,13	267
30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
30	1,68	0	14,82	69,9	ПП
770	32,21	32,33	117,37	715,13	
770	32,21	32,33	117,37	715,13	
764	25,557	27,002	113,73	739,716	