Школа

МБОУ "СОШ аула Нижняя Мара"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	салат витаминный
			1 блюдо	суп из овощей
			2 блюдо	котлеты припущенные из птицы
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржанной
			итого	
1	1		за день:	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты
' '	2	ООСД	1 блюдо	свекольник
			2 блюдо	биточки мясные из говядины
			гарнир	рис отварной
			напиток	компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			coyc	соус томатный с овощями
			.,-	,
			итого	
1	2	Итого	за день:	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
		•		
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
		Ī	T 7 7 10.	

		ı		
			итого	
1	3	Обед	закуска	салат из свеклы
			1 блюдо	суп картофельный с горохом
			2 блюдо	тефтели говяжьи с рисом
			гарнир	каша пшенная рассыпчатая
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржанной
			coyc	соус томатный с овощями
			итого	
1	3		за день:	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
1	4	060.5	озопис	SO BOT HO MONYORM
!	4	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем \сметана рыба тушеная в томате с овощами
			2 блюдо	картофельное пюре
			гарнир напиток	кисель из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржанной
			жісо ісрії.	wied pharmon
			итого	
1	4	Итого	за день:	
1		Завтрак	гор.блюдо	
	·	Jas. pa	горисинодо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			11.7	
			итого	
1	5	Обед	закуска	салат из свежей капусты
			1 блюдо	суп картофельный с макаронами
			2 блюдо	шницель из говядины
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржанной
			соус	соус томатный с овощями
		-		

			итого	
1	5	Итого	за день:	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
		'		
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	салат из свеклы
			1 блюдо	суп лапша домашняя
			2 блюдо	курица в томатном соусе
			гарнир	макароны отварные
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржанной
			итого	
2	1		за день:	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			umaza	
2	2	Обед	osomn	салат витаминный
	2	ООЕД	закуска 1 блюдо	рассольник ленинградский со сметаной
			2 блюдо	котлеты мясные из говядины
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржанной
			подлива	соус томатный с овощями
			итого	
2	2	Итого	за день:	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	салат из моркови
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем \сметана

	l	ſ	0.5	
			2 блюдо	биточки куриные
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржанной
			итого	
2	3	Итого	за день:	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	салат из свежей капусты
			1 блюдо	суп картофельный с горохом
			2 блюдо	тефтели говяжьи с рисом
			гарнир	каша пшенная рассыпчатая
			напиток	компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржанной
			соус	соус томатный с овощями
			итого	
2	4	Итого	за день:	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	салат витаминный
			1 блюдо	свекольник
			2 блюдо	биточки мясные из говядины
			гарнир	рис отварной
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржанной
			coyc	соус томатный с овощями
			,	
			итого	
2	5	Итого	за день:	
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность <mark>директор</mark> фамилия <mark>Кочкаров К.Х.</mark> дата 28 8 2023

месяц

боѕ

день

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
60	0.7	6	7	85.2	2	6.23
250	2	6	13	115.2	44	17.25
90	13	14	9	212.7	209	40.24
150	3	6	23	160.5	241	17.14
200	1	0.1		113.8	283	5.85
30	2	0.4	10	47.0	114	1.30
20	2	0.4	10		115	1.89
800	21.7	32.3	99.2	0		89.9
800	21.7	32.3	99.2	0		89.9
0	0	0	0	0		0
60	1	3	3	42.0	4	5.37
250	2	5		97.0	44	14.77
90	12	13		202.0	189	49.60
150	4	5		225.2	224	13.40
200	1	0.2		96.0	282	6.68
30	2	0.4		47.0	114	1.30
20	2	0.4		52.2	115	1.89
20	0.4	1		21.0	463	2.70
820	22.1	27.2	110.3	0		95.71
820	22.1	27.2	110.3	0		95.71

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0	22	0
60	0.9	3		45.2	23	3.85
250	2	4		98.8	44	12.29
90	11	16		224.2	202	44.09
150	6	5	35		222	10.78
200	0.6	0		113.8	283	5.85
30	2	0.4		47.0	114	1.30
20	2	0.4		52.2	115	1.89
20	0.4	1	2	21.0	463	2.70
820	21.8	29	115.4	0		82.75
820	21.8	29	115.4	0		82.75
0	0	0	0	0		0
60	0.4	0.1	51	49.0	9	4.77
250	2	7		111.2	37	15.39
140	9	2		160.3	172	27.86
150	3	6		160.5	241	17.14
200	0.3	0	31		277	5.63
30	2	0.4		52.2	114	1.30
20	2	0.1	10		115	1.89
20		0.1	10	47.0	113	1.05
850	18.2	14.6	142.4	0		73.98
850	18.2	14.6	142.4	0		73.98
000	10.2	17.0	172.7			70.50
	^	^	^			^
0	0	0	0	0		0
60	1	3		42.0	4	5.37
250	3	3		124.1	47	11.72
90	12	13		202.0	189	49.60
150	9	5		263.8	224	17.35
200	1	0.2		96.0	282	6.68
30	2	0.4		47.0	114	1.30
20	2	0.4		52.2	115	1.89
20	0.4	1	2	21.0	463	2.70

820	27.5	25.9	124.8	0		96.61
820	27.5	25.9	124.8	0		96.61
	-					
0	0	0	0	0		0
60	0.9	3		45.2	23	3.85
250	3	5		109.4	56	8.16
120	25	32		534.3	210	87.02
150	6	5		211.1	222	12.21
200	0.6	0		113.8	283	5.85
30	2	0.4		47.0	114	1.30
20	2	0.4		52.2	115	1.89
830	36	44.9	108.1	0		120.28
830	36	44.9	108.1	0		120.28
0	0	0	0	0		0
60	0.7	6	7	85.2	2	6.23
250	5	7	33	165.8	42	12.42
90	12	13	10	202.0	189	49.60
150	9	5		263.8	219	17.35
200	1	0.2	23	96.0	282	6.68
30	2	0.4		47.0	114	1.30
20	2	0.4		52.2	115	1.89
20	0.4	1		21.0	463	2.70
820	29	32.9	139.5	0		98.17
820	29	32.9	139.5	0		98.17
0	0	0	0	0		0
60	0.4	0.1	51	49	9	4.77
250	2	7	11	111	37	15.39

90			_			
	13	14	9	213	209	40.24
150	3	6	23	161	241	17.14
200	1	0.1	28	114	283	5.85
30	2	0.4	10	52	114	1.30
20	2	0	10	47	115	1.89
800	21.9	27	141.8	746.4		86.58
800	21.9	27	141.8	746.4		86.58
0	0	0	0	0		0
60	0.5	3	3	42.0	4	5.37
250	2	4	14	98.8	44	12.29
90	11	16		224.2	202	44.09
150	6	5		211.1	222	10.78
200	0.5	0.2		96.0	282	6.68
30	2	0.4		47.0	114	1.30
20	2	0.4		52.2	115	1.89
20	0.4	1	2		463	2.70
820	21.8	28.9	108.1	0		85.1
820	21.8	28.9	108.1	0		85.1
0	0	0	0	0		0
					7	
60	0.7	6	7	85.2	2 44	6.23
60 250	0.7	6 5	7 12	85.2 97.0	44	6.23 14.77
60 250 90	0.7	6 5 13	7 12 10	85.2 97.0 202.0	44 189	6.23 14.77 49.60
60 250 90 150	0.7 2 12 4	6 5 13 5	7 12 10 40	85.2 97.0 202.0 225.2	44 189 224	6.23 14.77 49.60 13.40
60 250 90 150 200	0.7 2 12 4	6 5 13 5 0.2	7 12 10 40 23	85.2 97.0 202.0 225.2 96.0	44 189 224 282	6.23 14.77 49.60 13.40 5.85
90 150 200 30	0.7 2 12 4 1 2	6 5 13 5 0.2 0.4	7 12 10 40 23 10	85.2 97.0 202.0 225.2 96.0 47.0	44 189 224 282 114	6.23 14.77 49.60 13.40 5.85 1.30
60 250 90 150 200 30	0.7 2 12 4 1 2	6 5 13 5 0.2 0.4 0.4	7 12 10 40 23 10	85.2 97.0 202.0 225.2 96.0 47.0 52.2	44 189 224 282 114 115	6.23 14.77 49.60 13.40 5.85 1.30 1.89
90 150 200 30	0.7 2 12 4 1 2	6 5 13 5 0.2 0.4	7 12 10 40 23 10	85.2 97.0 202.0 225.2 96.0 47.0	44 189 224 282 114	6.23 14.77 49.60 13.40 5.85 1.30
60 250 90 150 200 30 20	0.7 2 12 4 1 2 2 0.4	6 5 13 5 0.2 0.4 0.4	7 12 10 40 23 10 10	85.2 97.0 202.0 225.2 96.0 47.0 52.2 21.0	44 189 224 282 114 115	6.23 14.77 49.60 13.40 5.85 1.30 1.89 2.70
60 250 90 150 200 30 20 20	0.7 2 12 4 1 2 2 0.4	6 5 13 5 0.2 0.4 0.4 1	7 12 10 40 23 10 10 2	85.2 97.0 202.0 225.2 96.0 47.0 52.2 21.0	44 189 224 282 114 115	6.23 14.77 49.60 13.40 5.85 1.30 1.89 2.70
60 250 90 150 200 30 20	0.7 2 12 4 1 2 2 0.4	6 5 13 5 0.2 0.4 0.4	7 12 10 40 23 10 10	85.2 97.0 202.0 225.2 96.0 47.0 52.2 21.0	44 189 224 282 114 115	6.23 14.77 49.60 13.40 5.85 1.30 1.89 2.70