

Школа

МБОУ "СОШ аула Нижняя Мара"

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	
			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	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты
			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
			соус	соус томатный с овощами
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			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
			соус	соус томатный с овощами
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	салат из моркови
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем \ сметана
			2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	кисель из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржанной
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			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 овощами

			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	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	салат витаминный
			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 овощами
			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

			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 овощами
			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
			соус	соус томатный с овощами
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность директор
 фамилия Кочкаров К.Х.
 дата 28 8 2023
день месяц год

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	28	113.8	283	5.85
30	2	0.4	10	47.0	114	1.30
20	2	0.4	10	52.2	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	12	97.0	44	14.77
90	12	13	10	202.0	189	49.60
150	4	5	40	225.2	224	13.40
200	1	0.2	23	96.0	282	6.68
30	2	0.4	10	47.0	114	1.30
20	2	0.4	10	52.2	115	1.89
20	0.4	1	2	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
60	0.9	3	6	45.2	23	3.85
250	2	4	14	98.8	44	12.29
90	11	16	11	224.2	202	44.09
150	6	5	35	211.1	222	10.78
200	0.6	0	28	113.8	283	5.85
30	2	0.4	10	47.0	114	1.30
20	2	0.4	10	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	11	111.2	37	15.39
140	9	2	6	160.3	172	27.86
150	3	6	23	160.5	241	17.14
200	0.3	0	31	124.2	277	5.63
30	2	0.4	10	52.2	114	1.30
20	2	0.1	10	47.0	115	1.89
850	18.2	14.6	142.4	0		73.98
850	18.2	14.6	142.4	0		73.98
0	0	0	0	0		0
60	1	3	3	42.0	4	5.37
250	3	3	22	124.1	47	11.72
90	12	13	10	202.0	189	49.60
150	9	5	45	263.8	224	17.35
200	1	0.2	23	96.0	282	6.68
30	2	0.4	10	47.0	114	1.30
20	2	0.4	10	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	6	45.2	23	3.85
250	3	5	14	109.4	56	8.16
120	25	32	5	534.3	210	87.02
150	6	5	35	211.1	222	12.21
200	0.6	0	28	113.8	283	5.85
30	2	0.4	10	47.0	114	1.30
20	2	0.4	10	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	45	263.8	219	17.35
200	1	0.2	23	96.0	282	6.68
30	2	0.4	10	47.0	114	1.30
20	2	0.4	10	52.2	115	1.89
20	0.4	1	2	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	11	224.2	202	44.09
150	6	5	35	211.1	222	10.78
200	0.5	0.2	23	96.0	282	6.68
30	2	0.4	10	47.0	114	1.30
20	2	0.4	10	52.2	115	1.89
20	0.4	1	2	21.0	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
60	0.7	6	7	85.2	2	6.23
250	2	5	12	97.0	44	14.77
90	12	13	10	202.0	189	49.60
150	4	5	40	225.2	224	13.40
200	1	0.2	23	96.0	282	5.85
30	2	0.4	10	47.0	114	1.30
20	2	0.4	10	52.2	115	1.89
20	0.4	1	2	21.0	463	2.70
820	21.6	30.3	114	0		95.74
820	21.6	30.3	114	0		95.74
820	24.16	29.3	120.36	746.4		92.482