Школа

МБОУ"Мамыковская СОШ

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	Макароны отварные с маслом сливочным		
				Сосиска отварная с соусом		
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С		
			хлеб	Пшеничный,ржаной		
			фрукты	Яблоко		
			итого			
1	1	Обед	закуска			
			1 блюдо			
			2 блюдо			
			гарнир			
			напиток			
			хлеб бел.			
			хлеб черн.			
			итого			
1	1	Итого	за день:			
1	2 Завтрак гор.блюдо			Тефтели из говядины в соусе		
				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		
			гор.напиток	Сок в ассортименте		
			хлеб	Пшеничный,ржаной		
	фрукты		фрукты			
				Нарезка овощная (огурец)		
			итого			
1	2	Обед	закуска			
			1 блюдо			
			2 блюдо			
			гарнир			
			напиток			
			хлеб бел.			
			хлеб черн.			
			итого			
1	2		за день:			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с маслом сливочным		
				Котлеты рыбные с соусом		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном		
			хлеб	Пшеничный ,ржаной		
			фрукты			

		ı		O
				Салат из белокачанной капусты
			итого	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	3	Итого	за день:	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ из свежей капусты с говядиной
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов с витамином С
			хлеб	Пшеничный,ржаной
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	4	Итого	за день:	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы (грудка куриная)
	J	Sabipan	тор.олюдо	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Пшеничный,ржаной
			фрукты	, , <u> </u>
			фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	
'	5	осд	1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлео оел. хлеб черн.	
			лісо черн.	
		I		

1 5 Итого за день: 2 1 Завтрак гор.блюдо Макароны отварные с маслом сливочным Сосиска отварная с соусом гор.напиток Компот из сухофруктов с витамином С итого Пшеничный,ржаной фрукты итого 2 1 Обед закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: 2 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная) гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной фрукты Яблоко	I		I	итого	
2 1 Завтрак	1	5	Итого	1	
Сосиска отварная с соусом гор.напиток Компот из сухофруктов с витамином С хлеб Пшеничный,ржаной итого 2 1 Обед закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток хлеб Пшеничный,ржаной					Макароны отварные с маслом сливочным
гор.напиток Компот из сухофруктов с витамином С хлеб Пшеничный,ржаной	_		-	\$ Provincial	
хлеб Пшеничный,ржаной фрукты штого 2 1 Обед закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. 2 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной				гор.напиток	· ·
фрукты штого 2 1 Обед закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. штого 2 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток хлеб Пшеничный,ржаной					
2 1 Обед закуска 1 блюдо 2 блюдо 2 блюдо 2 блюдо 2 гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. хлеб черн. хлеб черн. 2 1 Итого за день: 2 гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) тор.напиток чай с сахаром и лимоном тор.напиток чай с сахаром и лимоном пшеничный,ржаной					
2 1 Обед закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. 2 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной					
2 1 Обед закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. 2 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной					
1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.				итого	
2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	2 1		Обед	закуска	
гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.				1 блюдо	
напиток хлеб бел. хлеб черн. штого 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной				2 блюдо	
хлеб бел. хлеб черн. штого 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной				гарнир	
хлеб черн. штого 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной					
итого 2 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной					
2 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной				хлеб черн.	
2 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной					
2 1 Итого за день: 2 2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной					
2 Завтрак гор.блюдо Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная) гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной					
гор.напиток Чай с сахаром и лимоном хлеб Пшеничный,ржаной				ī	Wangoo no november to provide the second
хлеб Пшеничный,ржаной	2	2	завтрак	гор.олюдо	лъаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная)
хлеб Пшеничный,ржаной	1			FOR USE :	Чай с сауаром и пимонем
φργκτοι Στοποκο					
	1			фрукты) IO IONO
	1				
итого				IIMO20	
2 2 Обед закуска	2	2	Обел		
1 блюдо	-	-	ا		
2 блюдо	1				
гарнир	1				
напиток	1				
хлеб бел.					
хлеб черн.	1				
	1				
	1				
итого	L	L	<u>L</u> _	итого	
2 2 Итого за день:			Итого	за день:	
2 3 Завтрак гор.блюдо Тефтели из говядины в соусе	2	3	Завтрак	гор.блюдо	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным					
гор.напиток Сок в ассортименте					
хлеб Пшеничный,ржаной					Пшеничный,ржаной
фрукты				фрукты	
			1		
итого					
2 3 Обед закуска	2	3	Обед		
1 блюдо	Í	l	I	1 блюдо	

	İ	ı		
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	3	Итого	за день:	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре гороховое с маслом сливочным
				Котлеты рубленные из птицы с соусом
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	
			фрукты	Яблоко
			итого	
2	4	Обед	закуска	
	·	ООСД	1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб бел.	
			хлео черн.	
			итого	
	4	Итого	за день:	
2	<u>4</u> 5			Котлеты из говядины с соусом
_	5	Завтрак	гор.блюдо	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
				Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным
			гор.напиток	Сок в ассортименте
			хлеб	Пшеничный,ржаной
			фрукты	
				Салат из свеклы с зеленым горошком
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
	i	I	гарнир	
			напиток	
			напиток хлеб бел.	
			хлеб бел.	
			хлеб бел.	
			хлеб бел.	
2	5	Итого	хлеб бел. хлеб черн.	
2	5	Итого	хлеб бел. хлеб черн. итого	Среднее значение за период:

Утвердил: должность фамилия дата 1 9 2023

день месяц год

		ОСНЬ	иссяц	600		
Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
155	6	3	36	208	202	63.86
90	5	12	2	177	254	
200	0	0	9	39	402	
50	5	2	23	110		
120	1	1	12	56		
120		'	12	30		
C1 F	17	10	00	500		62.06
615	17	18	82	590		63.86
0	0	0	0	0		0
615	17	18	82	590		63.86
90	7	9	10	197	283	63.86
155	5	6	34	211	181	
200	1	0	0	20	442	
50	5	2	23	110		
60	0	0	2	9		
555	18	17	69	547		63.86
0	0	0	^	0		0
0	0	0	0	0		0
555	18	17	69	547	005	63.86
155	3	7	20	141	335	63.86
90	8	7	17	137	239	
207	0	0	6	27	431	
50	5	2	23	110		

60	1	2	5	53	45	
562	17	18	71	468		63.86
0	0	0	0	0		0
562	17	18	71	468		63.86
275	11	15	35	187	76	63.86
000		_	10	20	100	
200	0	0	10	39	402	
50	6	2	23	110		
525	17	17	68	336		63.86
323	17	17	00	330		03.00
0	0	0	0	0		0
525	17	17	68	336		63.86
190	11	12	39	352	311	63.86
60	1	1	5	45	34	
200	4	2	15	102	433	
50	2	2	23	110		
500	40		22	000		00.00
500	18	17	82	609		63.86

500 18 17 82 609 63.86 155 6 5 36 208 202 63.86 90 5 12 2 177 254 200	0	0	0	0	0		0
155 6 5 36 208 202 63.86 90 5 12 2 177 254 200 0 0 9 39 402 50 5 2 23 110 495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 50 5 2 23 110 567 16 17 67 434 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 2 3 110							
90						202	
200 0 0 9 39 402 50 5 2 23 110 495 16 19 70 534 63.86 0 0 0 0 0 0 495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 431 550 5 2 23 110 110 11 12 56 <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>							
50 5 2 23 110 495 16 19 70 534 63.86 0 0 0 0 0 0 495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 434 50 55 2 23 110					39		
495 16 19 70 534 63.86 0 0 0 0 0 0 0 0 495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 50 5 2 23 110 120 1 1 12 56 567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
0 0 0 0 0 0 0 0 0 495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 56 50 5 2 23 110 120 1 1 12 56 56 567 16 17 67 434 63.86 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 2 23 110							
0 0 0 0 0 0 0 0 0 495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 56 50 5 2 23 110 120 1 1 12 56 56 567 16 17 67 434 63.86 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 2 23 110							
0 0 0 0 0 0 0 0 0 495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 56 50 5 2 23 110 120 1 1 12 56 56 567 16 17 67 434 63.86 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 2 23 110							
495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 50 55 52 23 110	495	16	19	70	534		63.86
495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 50 55 52 23 110							
495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 50 55 52 23 110							
495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 50 55 52 23 110							
495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 50 55 52 23 110							
495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 431 431 50 50 5 2 23 110 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>							
495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 431 431 50 50 5 2 23 110 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>							
495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 431 431 50 50 5 2 23 110 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>							
495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 431 431 50 50 5 2 23 110 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>							
495 16 19 70 534 63.86 190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 431 431 431 50 50 5 2 23 110 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>							
190 10 14 25 241 258 63.86 207 0 0 7 27 431 50 5 2 23 110 120 1 1 12 56 567 16 17 67 434 63.86 567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110	0	0	0	0	0		0
207 0 0 7 27 431 50 5 2 23 110 120 1 1 12 56 567 16 17 67 434 63.86 0 0 0 0 0 567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110	495	16	19	70	534		63.86
50 5 2 23 110 120 1 1 12 56 567 16 17 67 434 63.86 567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110	190	10	14	25	241	258	63.86
50 5 2 23 110 120 1 1 12 56 567 16 17 67 434 63.86 567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
120	207	0	0	7	27	431	
567 16 17 67 434 63.86 0 0 0 0 0 0 567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110	50	5	2	23	110		
0 0 0 0 0 0 0 0 0 567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 2 23 110	120	1	1	12	56		
0 0 0 0 0 0 0 0 0 567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 2 23 110							
0 0 0 0 0 0 0 0 0 567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 2 23 110							
567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110	567	16	17	67	434		63.86
567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
567 16 17 67 434 63.86 90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
90 7 12 10 197 348 63.86 155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
155 7 4 20 211 181 200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							
200 1 0 19 136 442 50 2 2 23 110							63.86
50 2 2 23 110							
						442	
495 17 18 72 654 63.86	50	2	2	23	110		
495 17 18 72 654 63.86							
495 17 18 72 654 63.86							
495 17 18 72 654 63.86							
	495	17	18	72	654		63.86

0	0	0	0	0		0
495	17	18	72	654		63.86
155	11	7	34	231	270	63.86
90	7	11	14	196	314	
200	0	0	9	39	402	
120	1	1	12	56		
		•				
565	19	19	69	522		63.86
505	19	19	UÐ	JZZ		00.00
0	0	0	0	0		0
565	19	19	69	522		63.86
90	10	12	11	193	272	63.86
155	4	4	38	217	181	
200	1	0	0	20	442	
50	2	2	23	110		
		_				
60	1	1	5	45	34	
00			J	40	04	
555	18	19	77	585		63.86
555	10	13	11	505		00.00
0	0	0	0	0		0
555	18	19	77	585		63.86
543.4	17.3	17.9	72.7	527.9		63.86