

Школа

МБОУ"Мамыковская СОШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	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
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
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	
				Нарезка овощная (огурец)
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого 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	

				Салат из белокачанной капусты
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
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	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы (грудка куриная)
				Салат из вареной свеклы с зеленым горошком
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Пшеничный,ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			<i>итого</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
			хлеб	Пшеничный,ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
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>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины в соусе
				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным
			гор.напиток	Сок в ассортименте
			хлеб	Пшеничный,ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	

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

Утвердил: должность

фамилия

дата

Махмутов Х.Х.		
1	9	2023
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	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		
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
555	18	17	69	547		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		

0	0	0	0	0		0
500	18	17	82	609		63.86
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
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
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		
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
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	
555	18	19	77	585		63.86
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