

Школа

МБОУ Карабашская ООШ №1

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из мяса птицы
				Макаронные изделия отварные с маслом сливочным
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	ржаной
			фрукты	
				Зеленый горошек к/с
			<i>итого</i>	
1	1	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	1	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	1	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"

			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	ржаной
			фрукты	Плоды и ягоды свежие(яблоки)
			<i>итого</i>	
1	2	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	2	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	2	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины
				Каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	Чай с сахаром,с лимоном
			хлеб	ржаной
			фрукты	
				Сыр порционно
			<i>итого</i>	
1	3	Завтрак 2	фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	3	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	3	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса птицы
				Пюре картофельное с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром ,с яблоком
			хлеб	пшеничный/ржаной
			фрукты	
				Салат из свеклы отварной с маслом сливочным
			<i>итого</i>	
1	4	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	

			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	4	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	4	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным
				Сыр порционно
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	пшеничный/ржаной
			фрукты	Плоды и ягоды свежие(яблоки)
			<i>итого</i>	
1	5	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	5	Полдник	булочное	
			напиток	

			<i>итого</i>	
1	5	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	5	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные
				Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром,с лимоном
			хлеб	ржаной
			фрукты	
				Салат из квашеной капусты
			<i>итого</i>	
1	6	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	6	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	6	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	

			<i>итого</i>	
1	6	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	6	Итого за день:		
1	7	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	7	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	7	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	7	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	7	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	7	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	

1	7	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным
				Котлета из мяса птицы
			гор.напиток	Чай "Витаминный "с шиповником
			хлеб	пшеничный/ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	1	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	1	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины с рисовой крупой
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	пшеничный /ржаной
			фрукты	Яблоки

			<i>итого</i>	
2	2	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	2	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	2	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба,тушенная в томате с овощами
				Пюре картофельное
			гор.напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
				Капуста тушеная(доп.гарнир)
			<i>итого</i>	
2	3	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	

			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	3	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	3	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе
				Макаронные изделия отварные с маслом сливочным
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	

2	4	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	4	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	4	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Овощи тушеные с мясом
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	пшеничный
			фрукты	Яблоки
			<i>итого</i>	
2	5	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	5	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	

			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	5	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "Аппетитные"
				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром ,с лимоном
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
				Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком к/с
			<i>итого</i>	
2	6	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	6	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	6	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	6	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	

			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	6	Итого за день:		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	7	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	7	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	7	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Хузина Г.Х**
 дата

		2024
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
90	10.2	12.93	13.79	198	ТТК	66.76
155	5.7	4.3	31.99	189.3	203	
200	0.66	0.09	22.03	92.8	349	
30	1.98	0.36	11.88	59.4	таб 6	
40	1.19	2.08	2.5	33.44	ТТК	
515	19.73	19.76	82.19	572.94		66.76
						0
0	0	0	0	0		0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
0	0	0	0	0		0
						0
						0
						0
						0
0	0	0	0	0		0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
0	0	0	0	0		0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
0	0	0	0	0		0
515	19.73	19.76	82.19	572.94		66.76
200	12.92	14.39	31.09	292.26	175	66.76

200	0.07	0.02	10.01	40	376	
40	2.64	0.48	15.84	79.2	таб 6	
100	0.4	0.4	9.8	47	таб 9	
540	16.03	15.29	66.74	458.46		66.76
						0
0	0	0	0	0		0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
0	0	0	0	0		0
						0
						0
0	0	0	0	0		0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
0	0	0	0	0		0
540	16.03	15.29	66.74	458.46		66.76
100	10.39	14.79	10.3	221	260	66.76
150	3.77	2.29	39.72	214	171	
200	0.11	0.02	10.15	41.32	377	
50	3.3	0.6	19.8	99	таб 6	
10	2.63	2.66	0	34.33	15	
510	20.2	20.36	79.97	609.65		66.76

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
						0
						0
						0
						0
0	0	0	0	0		0
510	20.2	20.36	79.97	609.65		66.76
90	10.2	12.93	13.79	198	ТТК	66.76
153	4.11	3.55	30.79	202.8	312	
200	0.11	0.06	10.98	44.7	376	
50	3.5	0.52	21.72	106.4	таб 6	
60	0.84	3.61	4.96	55.68	52	
553	18.76	20.67	82.24	607.58		66.76
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
553	18.76	20.67	82.24	607.58		66.76
155	8.79	11.2	31.4	295.65	390	66.76
15	3.95	3.99	0	51.5	15	
200	3.17	2.68	15.95	100.6	379	
55	3.88	0.56	24.18	118.15	таб 6	
100	0.4	0.4	9.8	47	таб 9	
525	20.19	18.83	81.33	612.9		66.76
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
525	20.19	18.83	81.33	612.9		66.76
90	13.17	10.7	15.79	193.3	234	66.76
153	3.63	6.5	37.58	223.35	302	
200	0.11	0.02	10.15	41.32	377	
30	1.98	0.36	11.88	59.4	таб 6	
60	1.02	3	5.07	51.42	47	
533	19.91	20.58	80.47	568.79		66.76
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
533	19.91	20.58	80.47	568.79		66.76
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
183	4.09	5.08	37.26	216.9	182	66.76
90	10.2	12.93	13.79	198	ТТК	
200	0.24	0.09	12.43	54.2	376	
55	3.88	0.56	24.18	118.15	таб 6	
528	18.41	18.66	87.66	587.25		66.76
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
528	18.41	18.66	87.66	587.25		66.76
200	15.95	19.55	39.75	408.42	265	66.76
200	0.07	0.02	10.01	40	376	
45	3.22	0.44	20.22	98.35	таб 6	
100	0.4	0.4	9.8	47	таб 9	

545	19.64	20.41	79.78	593.77		66.76
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
545	19.64	20.41	79.78	593.77		66.76
100	9.05	6.09	3.8	105	229	66.76
153	3.09	6.98	20.48	157.05	312	
200	0.16	0.16	17.9	74.6	342	
35	2.66	0.28	17.22	82.25	таб 6	
50	1.03	1.62	4.71	37.55	52	
538	15.99	15.13	64.11	456.45		66.76
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
538	15.99	15.13	64.11	456.45		66.76
100	3.17	5.19	9.85	11.01	ТТК	66.76
183	6.64	7.6	31.78	221.94	203	
200	4.08	3.54	7.6	78.6	382	
30	2.28	0.24	14.76	70.5	таб 6	
513	16.17	16.57	63.99	382.05		66.76
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0



0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
513	16.17	16.57	63.99	382.05		66.76
200	12.48	15.68	19.34	271.5	143	66.76
200	0.66	0.09	22.03	92.8	349	
30	2.28	0.24	14.76	70.5	таб 6	
100	0.4	0.4	9.8	47	таб 9	
530	15.82	16.41	65.93	481.8		66.76
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
530	15.82	16.41	65.93	481.8		66.76
90	12.9	12.15	13.15	214.2	ТТК	66.76
153	3.79	4.47	39.76	233.8	171	
200	0.11	0.02	10.15	41.32	377	
30	2.28	0.24	14.76	70.5	таб 6	
60	0.96	2.11	4.33	40.5	ТТК	
533	20.04	18.99	82.15	600.32		66.76
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

