

Школа

МБОУ Биликтуйская ООШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
				Йогурт фруктовый
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Котлета куриная
			2 блюдо	
			гарнир	Макароны отварные с сыром
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с геркулесом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд повидлом
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Биточки мясные
			2 блюдо	
			гарнир	Каша перловая со сливочным маслом
			напиток	Снежок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со сметаной
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
	фрукты			

				Сыр нарезной
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Пельмени отварные со сливочным маслом
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Компот консервированный
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронами
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд с сыром с маслом
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Котлета куриная
			2 блюдо	
			гарнир	Каша гречневая
			напиток	Биойогурт
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Котлета мясная
			2 блюдо	
			гарнир	Гороховое пюре
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке
			гор.напиток	Какао на молоке
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутеоброд с сыром
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Котлета куриная
			2 блюдо	
			гарнир	Каша гречневая
			напиток	Кисель
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
				Творожная масса
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Фасоль консервированная
			1 блюдо	Котлета рыбная
			2 блюдо	
			гарнир	Рис припущенный
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша дружба
			гор.напиток	Какао
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд с маслом
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Вареники с мясом капустой

			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Компот консервированный
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Горошек консервированный
			1 блюдо	Голубцы ленивые
			2 блюдо	
			гарнир	Макароны отварные с маслом
			напиток	Биоогурт
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Бутерброд с маслом
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Бифштекс
			2 блюдо	
			гарнир	Рис припущенный
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **Директор школы**
 фамилия **Чубарина Т.Г.**
 дата **1 9 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	2,9	2,5	11	57	698	41
200	0,1	0	15	60	300	2,02
60	2,28	0,24	14,76	136	108	4,34
40	6,7	9,5	9,9	153	90	19,64
500	11,98	12,24	50,66	406		67
140	1,25	5,48	8,7	90,13	77	
100	17,8	17,5	14,3	286	381	37
200	15,78	16,83	104,27	336,51	309	25,6
200	1	0,2	20,2	92	399	22,6
640	35,83	40,01	147,47	804,64		85,2
1140	47,81	52,25	198,13	1210,64		152,2
180	7,2	9,4	29	228	266	25,6
200	0,1	0	15	60	300	2,02
60	2,28	0,2	14,76	136	108	4,34
60	1,7	4,3	32,6	176	95	35,04
500	11,28	13,9	91,36	600		67
140	1,77	0,12	3,28	22	131	8,96
100	14,71	5,91	5,44	125,05	305	38,2
200	4,18	7,72	36,9	219,87	84	18,9
200	5,8	5	8	106	386	21,6
30	2,28	0,2	14,76	136	108	2,17
30	228	0,2	14,76	136	108	2,17
700	256,74	19,15	83,14	744,92		92
1200	268,02	33,05	174,5	1344,92		159
115	17,08	11,94	20,82	265,49	6004	40
200	0,1	0	15	60	300	2,02
60	2,28	0,2	14,76	136	108	4,34

125	2,3	3	0	36,4	7	20,64
500	21,76	15,14	50,58	497,89		67
250	8,15	10,4	1273	218,67	7002	74,5
200	0,1	0	15	60	300	2,02
30	2,28	0,2	14,76	136	108	2,17
30	2,28	0,2	14,76	136	108	2,17
190	0,3	0,1	14,7	75	28	11,5
700	13,11	10,9	1332,2	625,67		92,36
1200	34,87	26,04	1382,8	1123,56		159,36
250	6,97	7,65	24,66	195,1	53	24,6
200	0,1	0	15	60	300	2,2
60	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
50	6,7	9,5	9,9	153	91	35,86
560	14,05	17,35	64,32	544,1		67
100	2,95	0,2	5,47	36,67	381	7,3
100	17,8	17,5	14,3	286	381	37
220	5,82	3,62	30	108,6	219	21,6
200	5,6	5,4	20,4	162,4	698	21,8
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
680	32,73	27,12	99,69	865,67		92,04
1240	46,78	44,47	164,01	1409,77		159,04
200	5,46	4,17	24,48	157,73	334	28,5
200	0,1	0	15	60	300	2,2
60	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
40	1,6	16,7	10	197	3	31,96
500	7,44	21,07	64,24	550,73		67
100	1,6	16,8	10	190	77	12,86
100	14,71	5,91	5,44	125,05	305	38
200	11,16	10,08	40,14	300,6	330	25,9
200	0,6	0	13,4	60	283	10,9
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17

660	28,63	33,19	98,5	947,65		92
1160	36,07	54,26	162,74	1498,38		159
220	6,28	3,2	37	279,4	114	25,4
200	3,6	3,3	25	144	2591	12,5
60	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
60	6,7	9,5	9,9	153	8	24,76
540	16,86	16,2	86,66	712,4		67
100	6,2	35,4	48,2	125	131	19,56
100	17,8	17,5	14,3	286	305	37
220	6,3	0,75	32,3	161	219	21,6
200	1,4	0	29	122	503	9,5
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
680	32,26	54,05	153,32	966		92
1220	49,12	70,25	239,98	1678,4		159
200	2,8	7,4	26,6	192	379	41
200	0,6	0	13,4	60	300	2,2
60	0,28	0,2	14,76	136	108	
40	6,7	9,5	9,9	153	379	23,8
500	10,38	17,1	64,66	541		67
100	0,8	0,1	79,8	326	131	
120	17,8	17,5	14,3	286	305	39
200	3,9	6,7	36	220	225	24,6
200	1	0,2	0,2	92	399	22,3
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
680	24,06	24,9	159,82	1196		90,24
1180	34,44	42	224,48	1737		157,24
180	5,26	11,7	25,06	226,2	260	25,3
200	3,2	2,7	15,9	79	501	12,5
60	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
60	7,4	13,5	50,3	350,5	3	24,86
500	16,14	28,1	106,02	791,7		67
200	8,15	10,4	12,73	218,67	1014	64,3

200	0,6	0	13,4	60	300	2,02
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
50	1	0,2	0,2	92	28	23,51
510	10,31	11	55,85	642,67		94,17
1010	26,45	39,1	161,87	1434,37		161,17
200	9,7	14,8	44,5	349	250	25,3
200	0,6	0	13,4	60	300	2,02
60	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
40	6,7	9,5	9,9	153	8	35,34
500	17,28	24,5	82,56	698		67
80	6,2	35,4	48,2	125	283	5,6
100	1	0,2	0,2	92	305	39
200	0,88	4,07	0,8	538,84	225	25,6
200	1	0,2	0,2	92	283	21,8
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
640	9,64	40,27	78,92	1119,84		96,34
1140	26,92	64,77	161,48	1817,84		163,34
200	6,4	11,4	35,8	271	255	24,6
200	0,6	0	13,4	60	300	2,02
60	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
40	1,6	16,7	10	197	3	36,04
500	8,88	28,3	73,96	664		67
100	0,8	0,1	0,2	92	131	
100	17,8	17,5	14,3	286	305	51
200	1,3	4,9	5	69	309	24,6
200	0,5	0	27	110	698	10,9
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
660	20,96	22,9	76,02	829		90,84
1160	29,84	51,2	149,98	1493		157,84
1165	60,032	47,739	302	1474,79		158,719