

Школа

МОУ «СОШ №42»

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"
			хлеб	Батон,сыр,масло сливочное
			гор.напиток	чай с сахаром
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Свекольник
			2 блюдо	Биточки мясные Нежные с соусом
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным(150/50)
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на м/к бульоне
			2 блюдо	Котлеты рбные из минтая Фирменные с соусом
			гарнир	Картофельне пюре
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная
				Яйцо вареное
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон,сыр,масло сливочное

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной
			2 блюдо	Кнели из кур с рисом
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы(160/80)
			закуска	Кукуруза консервированная припущеная
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне
			гарнир	Жаркое по домашнему
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные с соусом красным(60/30)
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			закуска	Свекла отварная дольками
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне
			2 блюдо	
			гарнир	Рагу из птицы(170/70)
			напиток	Напиток из шиповника

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная
			гор.блюдо	Каша рисовая молочная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			Хлеб	Батон,сыр,масло сливочное
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный рыбный
			2 блюдо	Котлета по домашнему в соусе красном
			гарнир	Каша из гороха с маслом
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			закуска	Зелёный горошек консервированный
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Батон нарезной
			сладкое	Печенье
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной
			2 блюдо	Котлеты куриные,припущенные с соусом
			гарнир	Рис отварной с овощами
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные Нежные с соусом
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный

			закуска	Свекла отварная дольками
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский
			2 блюдо	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом(60/30)
			гарнир	Картофель отварной с маслом
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Батон,сыр,масло сливочное
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне
			2 блюдо	
			гарнир	Плов из отварной птицы
			напиток	Компот из замороженной ягоды
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия, запеченные с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский вегетарианский
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом(60/30)
			гарнир	Рагу из овощей
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный

			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

согласовано должность **директор**
 фамилия **Половинко В.В.**
 дата _____
 день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	5,8	6,9	36,1	220,2	175	
60	5	10,95	18,53	204,72	15/14	
200	0,2	0,1	15	60	376	
100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
560	12,4	18,25	85,63	557,22		
200	5,88	5	14,13	125	82	
90	10,15	7	3,37	137,22	408/505	
150	5,5	4,8	38,3	191	334	
200	0,6	0,1	31,7	131	349	
30	2,4	0,5	12	66	пр	
30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
700	27,73	18,8	112,6	732,42		
1260	40,13	37,05	198,23	1289,64		0
200	26,6	13,6	24,2	332	224	
200	0,2	0	10,2	41	377	
40	2,6	0,8	18,4	92	пр	
100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
540	30,8	14,7	68,8	537,3		
200	5,4	9,4	7,8	124	96	
90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505	
150	5,4	9,2	26,4	210	128	
200	1,92	0,12	25,86	151	551	
30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
30	2,4	0,5	12	66	пр	
700	27,73	24,76	95,99	751,25		
1240	58,53	39,46	164,79	1288,55		
200	7,82	7,04	40,6	257,32	181	
40	5,1	4,6	0,3	63	209	
200	0,2	0,1	15	60	376	
60	5	10,95	18,53	204,72	15/14	

500	18,12	22,69	74,43	585,04		
200	3,1	5,6	8	96	88	
90	8,3	3,07	6,44	114,49	411	
150	8,2	6,3	38,7	245	171	
200	0,7	0,3	24,4	103	388	
30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
30	2,4	0,5	12	66	пр	
700	25,9	17,17	102,64	706,69		
1200	44,02	39,86	177,07	1291,73		
240	17,9	28,47	47,26	402	440	
30	0,9	0,06	1,89	20,7	131	
200	0,2	0	10,2	41	377	
30	3,2	1,4	13,1	82	пр	
500	22,2	29,93	72,45	545,9		
200	3,12	2,24	16	96,8	103	
240	6,9	14,1	17,9	286	259	
200	0,6	0,1	31,7	131	349	
40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр	
40	3,2	0,6	16	88	пр	
720	18,02	18,84	99,1	711,4		0
1220	40,22	48,77	171,55	1257,3		0
90	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505	
150	5,5	4,8	38,3	191	334	
200	0,2	0,1	15	60	376	
30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
30	0,45	0,05	2,6	12,6	54	
500	18	16,43	81,73	529,49		
200	3,4	8,6	15,8	131,2	102	
240	18,87	26,4	16,97	397,68	407	
200	0,7	0,3	24,4	103	388	

30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
30	2,4	0,5	12	66	пр	
700	28,57	37,2	82,27	780,08		
1200	46,57	53,63	164	1309,57		
200	4,2	7,6	30,2	206	173	
200	4,2	7,6	30,2	206,4	173	
200	0,2	0,1	15	60	376	
60	5	10,95	18,53	204,72	15/14	
100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
560	10,8	18,95	79,73	543,42		
200	5,31	2,87	13,9	103,38	289	
90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505	
150	10,9	3,71	35,91	236,49	198	
200	0,6	0,1	31,7	131	349	
30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
30	2,4	0,5	12	66	пр	
700	30,85	18,61	114,31	754,54		
1260	41,65	37,56	194,04	1297,96		
150	11,3	19,5	2,3	238	210	
60	1,8	3,72	3,72	55,2	75	
200	0,2		10,2	41	377	
40	2,6	0,8	18,4	92	пр	
50	2,4	3,5	22,8	108	пр	
500	18,3	27,52	57,42	534,2		
200	3,1	5,6	8	96	82	
90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505	
150	3,61	4,51	35,71	198,02	305	
200	1,92	0,12	25,86	151	551	
40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр	
30	2,4	0,5	12	66	пр	
710	26,11	24,3	108,89	718,94		
1210	44,41	51,82	166,31	1253,14		
90	10,15	7	3,37	137,22	408/505	
150	8,2	6,3	38,7	245	171	
200	0,2	0,1	15	60	376	
30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	

30	0,45	0,05	2,6	12,6	54	
500	22,2	14,85	72,77	537,02		
200	5,12	3,6	17,4	115,8	102	
90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505	
150	2,9	4,7	33,6	145	125	
200	0,6	0,1	31,7	131	349	
40	4,2	1,8	17,5	109,6	np	
40	3,2	0,6	16	88	np	
720	25,43	14,94	127,03	707,45		
1220	47,63	29,79	199,8	1244,47		
200	7,16	9,4	28,8	291,9	266	
200	0,2		10,2	41	377	
60	5	10,95	18,53	204,72	np	
100	1,4	0,3	16	72,3	np	
560	13,76	20,65	73,53	609,92		
200	4,6	6,4	7,9	110	88	
240	14,38	26,47	45,26	398,06	406	
200	0,17	0,04	23,1	93,5	639	
30	3,2	1,4	13,1	82,2	np	
30	2,4	0,5	12	66	np	
700	24,75	34,81	101,36	749,76		0
1260	38,51	55,46	174,89	1359,68		0
200	8,6	15	46,7	356,3	204	
200	0,2	0,1	15	60	376	
100	1,4	0,3	16	72,3	np	
500	10,2	15,4	77,7	488,6		
200	1,7	4,3	13,7	100,94	96	
90	7,8	7,7	8,1	235	437/505	
150	3,5	6,7	11,5	119	492	
200	0,7	0,3	24,4	103	388	
30	3,2	1,4	13,1	82,2	np	

30	2,4	0,5	12	66	пр	
700	19,3	20,9	82,8	706,14		0
1200	29,5	36,3	160,5	1194,74		0
1227	43,117	42,97	177,12	1278,678		#ДЕЛ/0!