

Школа

МКОУ СОШ с.Онот

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	нарезка овощная(огурцы, помидоры)
			1 блюдо	Рассольник
			2 блюдо	котлета
			гарнир	рис отварной со сливочным маслом
			напиток	молочный продукт Биойгурт
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			фрукты	Фрукты**(мандарины,яблоки,груши)
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	нарезка овощная(огурцы,помидоры)
			1 блюдо	суп овощной
			2 блюдо	тефтели
			гарнир	картофельное пюре с соусом
			напиток	чай с сахаром и лимоном
			напиток	кисломолочный продукт Снежок
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	

			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	3	Обед	закуска	винегрет с растительным маслом
			1 блюдо	щи из свежей капусты
			2 блюдо	курица отварная
			гарнир	макароны отварные с соусом
			напиток	компот из сухофруктов
			напиток	коктейль молочный
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты,моркови и яблок
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	тефтели
			гарнир	рагу овощное
			напиток	компот из сухофруктов
			напиток	йогурт со вкусом м.д.ж.
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	нарезка овощная(огурцы, помидоры)
			1 блюдо	суп картофельный с клецками
			2 блюдо	
			гарнир	плов с курицей
			напиток	компот из сухофруктов

			напиток	йогурт питьевой
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			фрукты	*** (мандарины, яблоки, груши)
			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	свекла отварная с растительным маслом
			1 блюдо	суп крестьянский
			2 блюдо	котлета
			гарнир	каша гречневая со сливочным маслом
			напиток	сок фруктовый
			напиток	кисломолочный продукт Снежок
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	нарезка овощная(огурцы, помидоры)
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	капуста тушеная с курицей
			гарнир	
			напиток	какао с молоком
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			фрукты	*** (мандарины, яблоки, груши)
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	

			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	нарезка овощная(огурцы, помидоры)
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	чай с молоком и сахаром
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			фрукты	*** (мандарины, яблоки, груши)
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	салат из свеклы с изюмом
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	ежики мясные
			гарнир	макароны отварные со сливочным маслом
			напиток	кисель ягодный
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			фрукты	*** (мандарины, яблоки, груши)
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	нарезка овощная(огурцы, помидоры)
			1 блюдо	борщ со свежей капустой
			2 блюдо	бифштекс
			гарнир	картофельное пюре со сливочным маслом и соусом
			напиток	чай с молоком и сахаром
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			мол.прод.	творожная масса

			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
			Среднее значение за период:	

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Готов В.В.**
 дата

		2023
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
60	1	0	4	21	54-4з	6,98
250	7	9	20	188	54-3с	7
90	14	3	10	127	пром.пр	17,03
150	4	5	38	214	пром.пр	13,41
250	3	3	11	78	пром.пр	32
60	5	11	30	141	пром.пр	4,68
40	3	1	13	68	пром.пр	4,6
200	1	0	12	87	пром.пр	6,3
1100	38	32	138	924		92
1100	38	32	138	924		92
0	0	0	0	0		0
60	1	0	4	21	пром.пр	10
250	13	9	27	189	54-5с	12
90	14	3	20	127	пром.пр	16,6
150	3	6	20	146	54-11г	11,74
200	0	0	6	26	54-2гн	3,85
250	3	3	11	78	пром.пр	27
60	5	11	30	141	пром.пр	4,68
40	3	1	13	68	пром.пр	6,13
1100	42	33	131	796		92
1100	42	33	131	796		92

0	0	0	0	0		0
60	1	7	5	90	54-16з	8
250	8	24	29	250	54-1с	12
90	19	1	1	93	54-21м	22,13
150	5	5	33	197	54-1г	10,63
200	0	0	23	97	54-1хн	6,3
330	3	0	4	78	пром.пр	26
30	2	0	15	70	пром.пр	2,34
30	2	0	10	51	пром.пр	4,6
1140	40	37	120	926		92
1140	40	37	120	926		92
0	0	0	0	0		0
60	2	8	8	114	54-7з	6,98
250	9	5	31	199	54-8с	7
90	14	3	10	127	пром.пр	17,03
150	3	8	14	133	54-9г	13,41
200	0	0	23	93	54-1хн	6,3
300	3	3	11	79	пром.пр	32
60	5	11	30	141	пром.пр	4,68
30	2	0	10	51	пром.пр	4,6
1140	38	38	137	937		92
1140	38	38	137	937		92
0	0	0	0	0		0
60	1	0	4	21	пром.пр	10
250	7	28	43	279	54-22с	11
150	27	8	35	219	54-12м	8,82
200	0	0	23	93	54-1хн	6,3

200	3	3	11	79	пром.пр	22
60	5	11	30	141	пром.пр	4,68
60	4	1	20	103	пром.пр	9,2
150	1	0	12	87	пром.пр	20
1130	48	51	178	1022		92
1130	48	51	178	1022		92
0	0	0	0	0		0
60	1	3,6	6,1	60,8	54-13з	8
250	9	25	60	165	54-11с	17,24
90	14	3	10	127	пром.пр	19
150	8	6	36	234	54-4гн	8,86
200	0	0	33	134	пром.пр	17,62
150	3	3	11	78	пром.пр	12
60	5	11	30	141	пром.пр	4,68
30	2	0	10	51	пром.пр	4,6
990	42	51,6	196,1	990,8		92
990	42	51,6	196,1	990,8		92
0	0	0	0	0		0
60	1	0	4	21	пром.пр	10
250	26	14	93	296	54-7с	11
150	30	35	11	377	54-19г	19
200	5	4	12	107	54-7гн	11,12
60	5	11	30	141	пром.пр	4,68
60	2	0	10	51	пром.пр	9,2
200	1	0	12	87	пром.пр	27
980	70	64	172	1080		92
980	70	64	172	1080		92

0	0	0	0	0		0
60	1	0	4	21	пром.пр	10
250	7	9	15	166	54-2с	13
150	20	19	17	323	54-2с	14,07
200	2	1	9	54	54-4гн	3,15
60	5	11	30	141	пром.пр	5,08
60	4	1	20	103	пром.пр	9,2
150	1	0	12	87	пром.пр	37,5
930	40	41	107	895		92
930	40	41	107	895		92
0	0	0	0	0		0
1	3,6	6,1	60,8	54-13з	54-13з	9
250	9	5	31	199	54-8с	12
90	14	3	10	127	пром.пр	14,12
150	5	5	33	197	54-1г	12
200	0	0	15	61	54-21хн	4
60	5	11	30	141	пром.пр	4,68
60	4	1	20	103	пром.пр	9,2
150	1	0	12	87	пром.пр	27
961	41,6	31,1	211,8	915		92
961	41,6	31,1	211,8	915		92
0	0	0	0	0		0
60	1	0	4	21	пром.пр	10
250	7	9	15	166	54-2с	7,8
90	14	3	10	127	пром.пр	11,74
150	3	6	20	146	54-11 г	15,43
200	2	1	9	33	54-4гн	3,15
60	2	0	15	70	пром.пр	4,68
60	2	0	10	51	пром.пр	9,2
100	12	17	10	232	пром.пр	30

970	43	36	93	846		92
970	43	36	93	846		92
1044,1	44,26	41,47	148,39	933,18		92