

Школа

МБОУ "Тевзанинская СОШ им. С.С. Зумаева"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная
				Картофельное пюре №377
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с зеленью
			2 блюдо	Макароны запеченные с сыром
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Масло сливочное (порциями)
				Компот из смеси сухофруктов
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с зеленью
			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Масло сливочное (порциями)
				Чай с лимоном
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338

				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник с зеленью
			2 блюдо	Макароны запеченные с сыром
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Масло сливочное (порциями)
				Чай с лимоном
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
				Сосиски "Особые халяль"
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Щи мясные
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Масло сливочное (порциями)
				Компот из смеси сухофруктов
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
				Картофельное пюре №377
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Сыр (порциями)
			1 блюдо	Борщ мясной
			2 блюдо	
			гарнир	Морковный салат
			напиток	Сметана
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Масло сливочное (порциями)
				Компот из смеси сухофруктов

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
				Рис отварной №304
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Булочка домашняя
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Морковный салат
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом
			2 блюдо	
			гарнир	Сыр (порциями)
			напиток	Сметана
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Масло сливочное (порциями)
				Компот из смеси сухофруктов
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
				Булочка домашняя
			<i>итого</i>	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
2	2	Обед	закуска	Морковный салат
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом
			2 блюдо	
			гарнир	Сыр (порциями)
			напиток	Сметана
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Масло сливочное (порциями)
				Компот из смеси сухофруктов
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник с зеленью

			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Масло сливочное (порциями)
				Компот из смеси сухофруктов
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная №4,3
				Котлета куриная
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с зеленью
			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Масло сливочное (порциями)
				Чай с лимоном
		<i>итого</i>		
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной №304
				Котлета куриная
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рагу овощное
			2 блюдо	Макароны запеченные с сыром
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Масло сливочное (порциями)
				Компот из смеси сухофруктов
		<i>итого</i>		
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность **Директор**  
 фамилия **Исраилов Ш.Ш.**  
 дата 

		2024
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
100	2,7	4	5,8	70	377	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
500	14,52	17,6	75,84	519,84		0
200	5	11	18	190		
150	7	3	13	136		
75	6	1	36	176		
10	0	8,2	0,1	75		
200	0	0	52	160		
635	18	23,2	119,1	737		0
1135	32,52	40,8	194,94	1256,84		0
170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
500	11,59	11,06	95,69	528,66		0
200	4	1	18	190		
150	18	14	27	304		
75	6	1	36	176		
10	0	8,2	0,1	75		
200	0	0	10	41		
635	28	24,2	91,1	786		0
1135	39,59	35,26	186,79	1314,66		0
150	16,87	23,25	2,81	287,97	275	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
60	4,73	0,6	24,14	120,88		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		

10	0,08	8,2	0,13	74,64		
500	22,91	32,55	53,38	598,11		0
200	7	10	38	280		
150	7	3	13	136		
75	6	1	36	176		
10	0	8,2	0,1	75		
200	0	0	10	41		
635	20	22,2	97,1	708		0
1135	42,91	54,75	150,48	1306,11		0
100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
70	5,52	0,7	33,8	163,58		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
50	4,75	6,75	1,37	85,23		
500	15,42	12,07	92,32	539,59		0
100	2	10	7	129		
200	10	11	18	150		
100	7,9	1	48,3	235		
10	0	8,2	0,1	75		
200	0	0	52	160		
610	19,9	30,2	125,4	749		0
1110	35,32	42,27	217,72	1288,59		0
90	15,6	0,6	0,96	71,64		
150	4,04	6	8,7	104,96	377	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
500	25,18	16,65	49,83	449,89		0
10	2	3	0	36		
200	10	11	18	150		
100	1	7	6	95		
10	0	2	0	20		
75	6	1	36	176		
10	0	8,2	0,1	75		
200	0	0	52	160		

605	19	32,2	112,1	712		0
1105	44,18	48,85	161,93	1161,89		0
75	13	0,5	0,8	59,7		
100	2,43	3,58	24,46	139,78	304	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
60	4,2	6,7	27,8	188,3		
15	0,12	12,3	0,19	111,94	14	
500	23,72	23,68	86,89	655,56		0
100	1	7	6	96		
200	5	10	20	190		
10	2	3	0	36		
10	0	2	0	20		
75	6	1	36	176		
10	0	8,2	0,1	75		
200	0	0	52	160		
605	14	31,2	114,1	753		0
1105	37,72	54,88	200,99	1408,56		0
100	15,8	5,3	17,9	182,5		
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
60	4,2	6,7	27,8	188,3		
10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
500	26,74	22,45	102,67	719,69		0
100	1	7	6	96		
200	5	10	20	190		
10	2	3	0	36		
10	0	2	0	20		
75	6	1	36	176		
10	0	8,2	0,1	75		
200	0	0	52	160		
605	14	31,2	114,1	753		0
1105	40,74	53,65	216,77	1472,69		0
150	23,85	11,55	22,5	289,35		
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
60	4,73	0,6	24,14	120,88		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
10	0,08	8,2	0,13	74,64		
500	29,89	20,85	73,07	599,49		0
200	7	10	38	280		

75	6	1	36	176		
10	0	8,2	0,1	75		
200	0	0	52	160		
485	13	19,2	126,1	691		0
985	42,89	40,05	199,17	1290,49		0
100	5,73	4,06	25,76	162,5	4,3	
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
500	17,55	17,66	95,8	612,34		0
200	4	1	18	190		
150	18	14	27	304		
75	6	1	36	176		
10	0	8,2	0,1	75		
200	0	0	10	41		
635	28	24,2	91,1	786		0
1135	45,55	41,86	186,9	1398,34		0
100	2,43	3,58	24,46	70	304	
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	
50	3,94	0,5	24,14	120,88		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
20	0,16	16,4	0,26	74,64	14	
500	14,4	33,57	93,81	594,61		0
200	2	16	13	202		
150	10	8	13	136		
75	6	1	36	176		
10	0	8,2	0,1	75		
200	0	0	52	160		
635	18	33,2	114,1	749		0
1135	32,4	66,77	207,91	1343,61		0
1108,5	39,382	47,914	192,36	1324,18		#ДЕЛ/0!