

Школа

МКОУ "Яснополянская СОШ"

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	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Каша ячневая рассыпчатая
			гарнир	Люля
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Масло сливочное
				Яблоки
				Печенье
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый вегит.
			2 блюдо	Пюре картофельное
			гарнир	Люля
			напиток	Кексы
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Чай с сахаром
				Яблоки
				Масло сливочное
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из капусты с курицей
			2 блюдо	Макароны отварные
			гарнир	Тефтели
			напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб бел.	Печенье
			хлеб черн.	Чай с сахаром
				Яблоки
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Йогурт
			2 блюдо	Вареник со сметаной
			гарнир	Сметана
			напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб бел.	Чай с сахаром
			хлеб черн.	Яблоки
				Вафли
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп харчо с курицей
			2 блюдо	Макароны отварные
			гарнир	Котлета куриная
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Яблоки
				Кексы

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп молочный с рисом
			2 блюдо	Каша пшеничная рассыпчатая
			гарнир	Котлета куриная
			напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб бел.	Масло сливочное
			хлеб черн.	Чай с сахаром
				Кексы
				Яблоки
			<i>итого</i>	
1	6	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Каша ячневая рассыпчатая
			гарнир	Котлета говяжья
			напиток	Масло сливочное
			хлеб бел.	Сметана
			хлеб черн.	Сок осветленный
				Хлеб пшеничный
				Яблоки
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп молочный с рисом

			2 блюдо	Каша пшеничная рассыпча
			гарнир	Масло сливочное
			напиток	Тефтели
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Чай с сахаром
				Вафли
				Яблоки
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с курицей
			2 блюдо	Гуляш из грудки курицы
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Сок осветленный
			хлеб бел.	Вафли
			хлеб черн.	Яблоки
				Хлеб пшеничный
				Масло сливочное
		<i>итого</i>		
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый с курицей
			2 блюдо	Вареники
			гарнир	Сметана
			напиток	Сок осветленный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Мини рулеты (бисквитные)
				Яблоки
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	

			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный вегетарианский
			2 блюдо	Макароны отварные
			гарнир	Котлета говяжья
			напиток	Сок осветленный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Яблоки
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	Яблоки
			напиток	Сок осветленный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Мини рулеты (бисквитные)
			<i>итого</i>	
	6	Итого за день:		
2		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Магомедов Х.А.**
 дата **10 10 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
200	1.45	12.85	21.2	184.3	27	16.38
120	6.03	4.53	28.94	186.29	9	38.62
45	7	6.55	7.07	102.94	2	
200	0	0	13.45	28	20	1.71
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
3	0.05	4.11	0.58	0		
100	0.55	0.55	13.64	40.92	50	9
16	1.1	0.75	10	20.65		3.7
724	20.1	29.82	114.76	715.42		71.73
724	20.1	29.82	114.76	715.42		71.73
0	0	0	0	0		0
200	2.9	2.95	8.06	109.66	56	3.99
140	6.43	11.85	56.19	233.35	39	41.59
45	7	6.55	7.07	102.94	2	
33.33	0.1	0.38	6.01	8.4		14
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
200	0	0	13.45	28		1.71
90	0.5	0.5	12.28	36.83	50	8.1
2	0.03	2.75	0.39	0		
750.33	20.88	25.46	123.33	671.5		71.71
750.33	20.88	25.46	123.33	671.5		71.71

0	0	0	0	0		0
250	2	5	11	100	54	16.5
125	5.52	4.52	26.45	132.5	10	38.35
45	7.78	7.21	7.85	114.38	7	
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
16	1.1	0.75	10	20.65		3.68
200	0	0	13.45	28	20	1.86
100	0.55	0.55	13.64	40.92	50	9
776	20.87	18.51	102.27	588.77		71.71
776	20.87	18.51	102.27	588.77		71.71
0	0	0	0	0		0
115	4.33	2.01	11.98	60.5		32.2
100	9.41	8.93	14.48	237.25	42	21.66
5	0.25	1.88	0.3	19.36		
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
200	0	0	13.45	28	20	1.71
98	0.54	0.54	13.37	40.1	50	8.82
20	0.82	5.4	12	61.25		5
578	19.27	19.24	85.46	598.78		71.71
578	19.27	19.24	85.46	598.78		71.71
0	0	0	0	0		0
200	6.89	1.9	6.58	85.79	36	13.48
125	5.52	4.52	26.45	132.5	10	31.2
45	12.15	10.15	10.44	108	44	
200	0	0	13.45	28	20	1.71
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
100	0.55	0.55	13.64	40.92	50	9
33.33	0.1	0.38	6.01	8.4		14

743.33	29.13	17.98	96.45	555.93		71.71
743.33	29.13	17.98	96.45	555.93		71.71
0	0	0	0	0		0
200	4.82	3.21	30.11	132.4	35	11.79
120	5.38	4.67	8.05	174.3	9	32.89
45	7	5.2	7.07	102.94	2	
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
3	0.05	3.69	0.53	0		
200	0	0	13.45	28	20	1.71
33.33	0.1	0.38	6.01	8.4		14
100	0.55	0.55	13.64	40.92	50	9
741.33	21.82	18.18	98.74	639.28		71.71
741.33	21.82	18.18	98.74	639.28		71.71
0	0	0	0	0		0
200	1.45	12.85	21.2	184.3	27	6.05
120	6.03	4.53	28.94	186.29	9	38.58
45	7	6.55	7.07	102.94	2	
3.5	0.05	4.11	0.58	0		
2	0.06	0.46	0.07	4.79		
196	1.04	0	12.57	83.41	49	16.66
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
90	0.5	0.5	12.28	36.83	50	8.1
696.5	20.05	29.48	102.59	750.88		71.71
696.5	20.05	29.48	102.59	750.88		71.71
0	0	0	0	0		0
200	4.82	3.21	30.11	132.4	35	14.45

120	5.38	4.67	8.05	174.3	9	39.23
8	0.1	14.58	2.06	0		
45	7.78	7.21	7.85	114.38	7	
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
200	0	0	13.45	28	20	1.71
20	0.82	5.4	12	61.25		5
100	0.55	0.55	13.64	40.92	50	9
733	23.37	36.1	107.04	703.57		71.71
733	23.37	36.1	107.04	703.57		71.71
0	0	0	0	0		0
200	2.42	1.9	5.21	96.95	33	14.09
79	9.23	8.77	14.21	232.85	46	18.38
126	11.44	2.66	8.98	168.35	9	5.92
200	1.06	0	12.83	85.11	49	17
20	0.82	5.4	12	61.25		5
100	0.55	0.55	13.64	40.92	50	9
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
2	0.03	2.46	0.35	0		
767	29.47	22.22	87.1	837.75		71.71
767	29.47	22.22	87.1	837.75		71.71
0	0	0	0	0		0
200	5.06	0.64	22.06	108.68	40	5.12
100	9.23	8.77	14.21	232.85	42	21.75
6	0.26	1.88	0.3	19.39		
195	1.03	0	12.51	82.98	49	16.58
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
35	1.4	6.65	19.95	147		17.85
90	0.5	0.5	12.28	36.83	50	8.10
666	21.4	18.92	101.19	780.05		71.71
666	21.4	18.92	101.19	780.05		71.71

0	0	0	0	0		0
200	2.91	2.29	21.02	116.39	33	3.66
125	5.52	4.52	26.45	132.5	10	38.83
45	7	6.55	7.07	102.94	2	
200	1.06	0	12.83	85.11	49	17
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
110	0.59	0.59	14.44	43.3	50	9.9
720	21	14.43	101.69	632.56		71.71
720	21	14.43	101.69	632.56		71.71
0	0	0	0	0		0
250	2	5	11	100	54	4.17
225	25.95	23.76	26.55	425.18	4	21.37
100	0.55	0.55	13.64	40.92	50	9
200	1.06	0	12.83	85.11	49	17
40	3.92	0.48	19.88	152.32		2.32
35	1.4	6.65	19.95	147		17.85
850	34.88	36.44	103.85	950.53		71.71
850	34.88	36.44	103.85	950.53		71.71
21076	282.24	569.02	1793.5	10218.5		860.52