

Школа

МБОУ "Средняя школа №5"

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Какао на молоке
			хлеб	Хлеб ржаной
			фрукты	
			бутерброд	Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с курицей
			2 блюдо	Оладьи со сгущенным молоком
			гарнир	
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из говядины с маслом сливочным
			гор.блюдо	Сложный гарнир(картоф. пюре, капуста туш., огурец свежий)
			напиток	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи с говядиной со сметаной т/о
			2 блюдо	Шницель рыбный с маслом сливочным
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Сок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)
			хлеб	

			фрукты	
			кисломол. продукт	Напиток йогуртный "Снежок"
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой с рыбой
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с маслом сливочным
			гарнир	
			напиток	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из свежих ягод ( витаминизирован витамином С)
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей
			2 блюдо	Биточек рубленный из филе птицы с маслом сливочным
			гарнир	Картофель и овощи, тушеные в соусе
			напиток	Напиток из сока ( витаминизирован витамином С)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушеная в соусе с овощами
			гор.блюдо	Картофельное пюре
			напиток	Сок
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
			фрукты	
			закуска	Капуста соленая
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным с макаронами отварными
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов ( витаминизирован витамином С)

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб	
			фрукты	
			бутерброд	Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с курицей
			2 блюдо	Гуляш из птицы
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Какао на молоке
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	6	<b>Итого за день:</b>		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			бутерброд	Бутерброд с маслом сливочным
			конд.изделие	Кондитерское изделие
<i>итого</i>				
2	7	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о
			2 блюдо	Шницель рыбный с маслом сливочным
			гарнир	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)
			напиток	Сок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	7	<b>Итого за день:</b>		
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему
			напиток	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			фрукты	
хлеб черн.	Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)			

			закуска	Капуста соленая
			<i>итого</i>	
2	8	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Плов из птицы
			гарнир	
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)
			бутерброд	Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
2	8	<b>Итого за день:</b>		
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
			напиток	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	9	Обед	закуска	Капуста соленая
			1 блюдо	Рассольник с курицей со сметаной т/о
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сливочным
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	9	<b>Итого за день:</b>		
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Шницель рыбный с маслом сливочным
			гор.блюдо	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная, огурец свежий)
			напиток	Сок
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
			фрукты	Свежий фрукт
			<i>итого</i>	
2	10	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной т/о
			2 блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Свежий фрукт

			<i>итого</i>	
2	10	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность  
 фамилия  
 дата

Организатор питания		
ИП Штейман Григорий Зольевич		
		2023
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
90	15.82	15.625	15.5	268.85	499	39.55
150	5.25	6.15	35.25	220.5	516	6.55
200	4.9	5	32.5	190	693	14.81
25	1.65	0.275	10.25	50		1.22
60	8.06	7.2	21.8	185.2	3	14
525	35.68	34.25	115.3	914.55		76.13
260	6.53	5.37	17.88	148	139	9.17
170	12.8	13.1	76.3	474	732.733	18.44
210	0.2	0	14.9	58	686	4.71
35	2.77	1.26	19.08	100.1		2.93
25	1.65	0.275	10.25	50		1.22
700	23.95	20.005	138.41	830.1		36.47
1225	59.63	54.255	253.71	1744.65		112.6
90	13.52	16.39	13.63	260.35	455	30.41
180	3.59	6.86	19.98	160.23	553 1в.	10.61
200	0.6	0	31.4	124	639	5.96
55	4.02	1.355	26.6	135.8		3.73
525	21.73	24.605	91.61	680.38		50.71
215	5.75	5.1	8.15	95.6	124	9.83
90	11.06	11.63	12.95	205.1	388	24.15
150	3.8	6.2	38.6	228	511	9.54
200	1	0	36.6	144	707	10.49
35	2.77	1.26	19.08	100.1		2.93
25	1.65	0.275	10.25	50		1.22
715	26.03	24.465	125.63	822.8		58.16
1240	47.76	49.07	217.24	1503.18		108.87
170	12.8	13.1	76.3	474	732.733	18.44
200	0.2	0	14.9	58	685	2.52

250	10.4	8	37.18	234		36.3
620	23.4	21.1	128.38	766		57.26
235	8.79	2.61	14.64	121.2	138	9.8
205	12.807	24.44	22.01	352.44	436	40.68
200	0	0	30.6	118	648	8.25
40	3.16	1.44	21.8	114.4		3.35
25	1.65	0.275	10.25	50		1.22
705	26.407	28.765	99.3	756.04		63.3
1325	49.807	49.865	227.68	1522.04		120.56
90	8.93	18.061	5.36	219.986	437	41.34
150	8.7	7.8	42.6	279	табл.4	10
200	0.4	0	33	138	634	4.95
60	4.35	1.41	28.65	145.8		3.97
500	22.38	27.271	109.61	782.786		60.26
210	5.4	3.75	21.1	136	140	5.48
90	15.82	15.625	15.5	268.85	499	39.55
150	3.6	11.9	28.2	240	217	6.36
200	0.6	0	37.6	124	703	6.38
35	2.77	1.26	19.08	100.1		2.93
25	1.65	0.275	10.25	50		1.22
710	29.84	32.81	131.73	918.95		61.92
1210	52.22	60.081	241.34	1701.74		122.18
95	14.53	11.4	0.19	162.45	488	42.33
150	3.15	6.75	21.9	163.5	520	9.14
200	1	0	36.4	144	707	10.49
55	4.02	1.355	26.6	135.8		3.73
60	0.42	0.06	1.2	6.6		8.67
560	23.12	19.565	86.29	612.35		74.36
215	3.28	5	10.52	95.6	110	8.96
230	14	25.8	25.5	355.95	340/516	24.3
200	0.6	0	31.4	124	639	5.96

35	2.77	1.26	19.08	100.1		2.93
25	1.65	0.275	10.25	50		1.22
705	22.3	32.335	96.75	725.65		43.37
1265	45.42	51.9	183.04	1338		117.73
255	3.75	10	39.5	272.5	табл.4	21.53
200	2.5	3.6	28.7	152	692	11.21
60	8.06	7.2	21.8	185.2	3	14
515	14.31	20.8	90	609.7		46.74
260	6.53	5.37	17.88	148	139	9.17
90	10.5	6.5	1.96	111.2	437	34.06
150	5.25	6.15	35.25	220.5	516	6.55
200	4.9	5	32.5	190	693	14.81
35	2.77	1.26	19.08	100.1		2.93
25	1.65	0.275	10.25	50		1.22
760	31.6	24.555	116.92	819.8		68.74
1275	45.91	45.355	206.92	1429.5		115.48
170	18.1	13.85	34	338.6	366	54
210	0.3	8.3	15.2	60	686	4.71
30	2.37	1.08	16.35	85.8		2.51
60	2.785	13.71	19.17	215.6	1	13.01
30	0.7	6.1	15.5	124.5		8
500	24.255	43.04	100.22	824.5		82.23
215	3.28	5	10.52	95.6	110	8.96
90	11.06	11.63	12.95	205.1	388	24.15
150	3.35	6.83	19.95	156	553 1в.	7.42
200	1	0	36.6	144	707	10.49
35	2.77	1.26	19.08	100.1		2.93
25	1.65	0.275	10.25	50		1.22
715	23.11	24.995	109.35	750.8		55.17
1215	47.365	68.035	209.57	1575.3		137.4
200	12.802	20.293	21.98	313.935	436	37.89
200	0.6	0	31.4	124	639	5.96
30	2.37	1.08	16.35	85.8		2.51
25	1.88	0.875	13.25	69.25		2.48

60	0.42	0.06	1.2	6.6		8.67
515	18.072	22.308	84.18	599.585		57.51
250	7	7.9	24.7	141	160	15
180	19.44	10.62	34	315	492	39.03
200	2.5	3.6	28.7	152	692	11.21
35	2.77	1.26	19.08	100.1		2.93
25	1.88	0.875	13.25	69.25		2.48
60	9.72	9.63	16.35	192	3	14
750	43.31	33.885	136.08	969.35		84.65
1265	61.382	56.193	220.26	1568.94		142.16
90	15.82	15.625	15.5	268.85	499	39.55
150	5.25	6.15	35.25	220.5	516	6.55
200	0	0	30.6	118	648	8.25
60	4.35	1.41	28.65	145.8		3.97
500	25.42	23.185	110	753.15		58.32
60	0.42	0.06	1.2	6.6		8.67
215	4.08	4.44	16.12	118.8	132	8.03
90	13.52	16.39	13.63	260.35	455	30.41
150	3.15	6.75	21.9	163.5	520	9.14
200	0.6	0	37.6	124	703	6.38
35	2.77	1.26	19.08	100.1		2.93
25	1.65	0.275	10.25	50		1.22
775	26.19	29.175	119.78	823.35		66.78
1275	51.61	52.36	229.78	1576.5		125.1
90	11.06	11.63	12.95	205.1	388	24.15
180	3.59	6.86	19.98	160.23	553 1в.	10.61
200	1	0	36.4	144	707	10.49
55	4.02	1.355	26.6	135.8		3.73
130	0.8	0.6	20.6	67.6		22.5
655	20.47	20.445	116.53	712.73		71.48
215	5.75	5.1	8.15	95.6	124	9.83
170	18.1	13.85	34	338.6	366	54
200	0.6	0	31.4	124	639	5.96
35	2.77	1.26	19.08	100.1		2.93
25	1.65	0.275	10.25	50		1.22
170	0.8	0.6	20.6	67.6		22.5

815	29.67	21.085	123.48	775.9		96.44
1470	50.14	41.53	240.01	1488.63		167.92
1276.5	51.1244	52.864	222.96	1544.85		127