

Школа

МБОУ "Зудиловская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-16 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Гречневая каша рассыпчатая
			гор.блюдо	Курица отварная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			овощи	Огурец свежий порционный
			масло	Масло порционное
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий порционный
			1 блюдо	
			2 блюдо	Курица отварная
			гарнир	Гречневая каша рассыпчатая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			масло	Масло порционное
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные
			гор.блюдо	Гуляш
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			сыр	Сыр порционный
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Яблоко
			1 блюдо	
			2 блюдо	Гуляш
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			сыр	Сыр порционный
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный с овощами
			гор.блюдо	Суфле из печени
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Апельсин
			масло	Масло порционное

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Апельсин
			1 блюдо	
			2 блюдо	Суфле из печени
			гарнир	Рис припущенный с овощами
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			масло	Масло порционное
			<i>итого</i>	
1	3		Итого за день:	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре
			гор.блюдо	Котлета
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			овощи	Огурец свежий порционный
			сыр	Сыр порционный
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Огурец свежий порционный
			1 блюдо	
			2 блюдо	Котлета
			гарнир	Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			сыр	Сыр порционный
			<i>итого</i>	
1	4		Итого за день:	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			сдоба	Булочка домашняя
			йогурт	Йогурт
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Булочка домашняя
			1 блюдо	
			2 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			гарнир	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			йогурт	Йогурт
			<i>итого</i>	

1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Гречневая каша рассыпчатая
			гор.блюдо	Курица отварная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			овощи	Огурец свежий порционный
			масло	Масло порционное
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий порционный
			1 блюдо	
			2 блюдо	Курица отварная
			гарнир	Гречневая каша рассыпчатая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			масло	Масло порционное
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные
			гор.блюдо	Гуляш
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			сыр	Сыр порционный
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Яблоко
			1 блюдо	
			2 блюдо	Гуляш
			гарнир	Макароны отварные
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			сыр	Сыр порционный
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный с овощами
			гор.блюдо	Котлета
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			овощи	Помидор свежий порционный
			масло	Масло порционное
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Помидор свежий порционный
			1 блюдо	
			2 блюдо	Котлета

			гарнир	Рис припущенный с овощами
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			масло	Масло порционное
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре
			гор.блюдо	Курица отварная
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			овощи	Огурец свежий порционный
			сыр	Сыр порционный
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий порционный
			1 блюдо	
			2 блюдо	Курица отварная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			сыр	Сыр порционный
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник ленинградский
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			сдоба	Булочка домашняя
			йогурт	Йогурт
		<i>итого</i>		
2	5	Обед	закуска	Булочка домашняя
			1 блюдо	
			2 блюдо	Рассольник ленинградский
			гарнир	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			йогурт	Йогурт
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Н.В. Привалова**
 дата **29 8 2024**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
250	12,6	2,6	68	340	17	
150	13,2	8,3	4,5	138,2	65	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
120	8	1	32	22	10	
10	0,1	8,3	0,1	75	2	
810	39	20,8	129,88	800,2		74,36
120	8	1	32	22	10	
150	13,2	8,3	4,5	138,2	65	
250	12,6	2,6	68	340	17	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
10	0,1	8,3	0,1	75	2	
810	39	20,8	129,88	800,2		74,36
1620	78	41,6	259,76	1600,4		148,72
250	10,6	12,4	35,3	442	75	
150	23,8	19,52	5,74	203	44	
200	0,5	0	31,5	282	86	
80	5,1	0,6	10	143	6	
250	2,4	0	57	158	10	
15	3,48	4,43	0	54,6	4	
945	45,88	36,95	139,54	1282,6		74,36
250	2,4	0	57	158	10	
150	23,8	19,52	5,74	203	44	
250	10,6	12,4	35,3	442	75	
200	0,5	0	31,5	282	86	
80	5,1	0,6	10	143	6	
15	3,48	4,43	0	54,6	4	
945	45,88	36,95	139,54	1282,6		74,36
1890	91,76	73,9	279,08	2565,2		148,72
250	3,6	10,2	37,1	412	76	
150	3,7	17,9	3,9	192,8	184	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
280	3,6	0	33	152	101	
10	0,1	8,3	0,1	75	2	

970	16,1	37	99,38	1056,8		74,36
280	3,6	0	33	152	101	
150	3,7	17,9	3,9	192,8	184	
250	3,6	10,2	37,1	412	76	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
10	0,1	8,3	0,1	75	2	
970	16,1	37	99,38	1056,8		74,36
1940	32,2	74	198,76	2113,6		148,72
250	4,83	10,89	40,15	576,6	68	
150	16,4	8,4	8	288	59	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
120	8	1	32	22	10	
15	3,48	4,43	0	54,6	4	
815	37,81	25,32	105,43	1166,2		74,36
120	8	1	32	22	10	
150	16,4	8,4	8	288	59	
250	4,83	10,89	40,15	576,6	68	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
15	3,48	4,43	0	54,6	4	
815	37,81	25,32	105,43	1166,2		74,36
1630	75,62	50,64	210,86	2332,4		148,72
250	9,2	9,5	16,7	197	35	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
120	1,7	3,65	26,1	144	1	
290	14	11	56	387	2	
940	30	24,75	124,08	953		74,36
120	1,7	3,65	26,1	144	1	
250	9,2	9,5	16,7	197	35	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
290	14	11	56	387	2	
940	30	24,75	124,08	953		74,36

1880	60	49,5	248,16	1906		148,72
250	12,6	2,6	68	340	17	
150	13,2	8,3	4,5	138,2	65	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
120	8	1	32	22	10	
10	0,1	8,3	0,1	75	2	
810	39	20,8	129,88	800,2		74,36
120	8	1	32	22	10	
150	13,2	8,3	4,5	138,2	65	
250	12,6	2,6	68	340	17	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
10	0,1	8,3	0,1	75	2	
810	39	20,8	129,88	800,2		74,36
1620	78	41,6	259,76	1600,4		148,72
250	10,6	12,4	35,3	442	75	
150	23,8	19,52	5,74	203	44	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
250	2,4	0	67	158	10	
15	3,48	4,43	0	54,6	4	
945	45,38	36,95	133,32	1082,6		74,36
250	2,4	0	67	158	10	
150	23,8	19,52	5,74	203	44	
250	10,6	12,4	35,3	442	75	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
15	3,48	4,43	0	54,6	4	
945	45,38	36,95	133,32	1082,6		74,36
1890	90,76	73,9	266,64	2165,2		148,72
250	3,6	10,2	37,1	412	76	
150	16,4	8,4	8	288	59	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
130	1,08	3,12	5,2	60	11	
10	0,1	8,3	0,1	75	2	
820	26,28	30,62	75,68	1060		74,36
130	1,08	3,12	5,2	60	11	
150	16,4	8,4	8	288	59	

250	3,6	10,2	37,1	412	76	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
10	0,1	8,3	0,1	75	2	
820	26,28	30,62	75,68	1060		74,36
1640	52,56	61,24	151,36	2120		148,72
250	4,83	10,89	40,15	576,6	68	
150	13,2	8,3	4,5	138,2	65	
200	0,5	0	31,5	282	86	
80	5,1	0,6	10	143	6	
120	8	1	32	22	10	
15	3,48	4,43	0	54,6	4	
815	35,11	25,22	118,15	1216,4		74,36
120	8	1	32	22	10	
150	13,2	8,3	4,5	138,2	65	
250	4,83	10,89	40,15	576,6	68	
200	0,5	0	31,5	282	86	
80	5,1	0,6	10	143	6	
15	3,48	4,43	0	54,6	4	
815	35,11	25,22	118,15	1216,4		74,36
1630	70,22	50,44	236,3	2432,8		148,72
250	3,25	4,25	22	266,5	36	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
120	1,7	3,65	26,1	144	1	
290	14	11	56	387	2	
940	24,05	19,5	129,38	1022,5		74,36
120	1,7	3,65	26,1	144	1	
250	3,25	4,25	22	266,5	36	
200	0	0	15,28	82	83	
80	5,1	0,6	10	143	6	
290	14	11	56	387	2	
940	24,05	19,5	129,38	1022,5		74,36
1880	48,1	39	258,76	2045		148,72
1762	67,722	55,582	236,94	2088,1		148,72