

Школа

МБОУ "Саввушинская СОШ"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая
			гор.блюдо	тефтели
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном
			хлеб	хлеб
			овощ	огурец
			булочное	булочка домашняя
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша полтавская
			гор.блюдо	гуляш
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	хлеб
			овощ	огурец
			булочное	булочка дорожная
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом
			гор.блюдо	

			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	хлеб с сыром
			фрукты	сок
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром
			гор.блюдо	
			гор.напиток	чай с сахаром с шиповником
			хлеб	хлеб
			овощ	помидор
			булочное	пирожок с повидлом
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре
			гор.блюдо	биточки мясные
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	хлеб
			овощ	огурец
			булочное	булочка
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	

			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая с маслом
			гор.блюдо	котлета мясная
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном
			хлеб	хлеб
			булочное	булочка
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные
			гор.блюдо	гуляш
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	хлеб
			овощ	огурец
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом
			гор.блюдо	

			гор.напиток	кофейный напиток
			хлеб	хлеб с сыром
			фрукты	яблоко
			булочное	булочка домашняя
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом
			гор.блюдо	
			гор.напиток	чай с сахаром с шиповником
			хлеб	хлеб
			овощ	помидор
			булочное	булочка дорожная
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре
			гор.блюдо	тефтели мясные
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	хлеб
			овощ	огурец
			булочное	булочка домашняя
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	

		гарнир	
		напиток	
		хлеб бел.	
		хлеб черн.	
		<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>	
		<b>Среднее значение за период:</b>	

Утвердил: должность  
 фамилия  
 дата

директор		
Овсяник Т.А.		
01.	9	2024
день	месяц	год




Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	
200	4,41	6,96	46,32	245,1	378	
100	17,96	18,98	14,62	215,08	619	
200	0,14	0,02	11,34	45,56	944	
30	2,67	0,99	14,01	79,8		
60		8,4	0,048	0,12	1,56	
50	3	7	26	184	26	
640	28,18	42,33	112,41	769,66		0
0	0	0	0	0		0
640	28,18	42,33	112,41	769,66		0
200	4	1	0	141	0	
100	12	13	2	177	2	
200	10	0	35	110	35	
30	3	1	14	80	14	
60	0	0	2	8	2	
50	3	7	26	184	26	
640	31,718	22,16	79,71	699,83		0
0	0	0	0	0		0
640	31,718	22,16	79,71	699,83		0
200	7,96	10,25	44,7	303,4	384	

200	4,62	4,02	43,8	177,56	959	
60	6,43	3,92	23,62	156,48	3	
200	1	0,2	20,2	92		
660	20,01	18,39	132,32	729,44		0
0	0	0	0	0		0
660	20,01	18,39	132,32	729,44		0
220	10,02	9,6	39,23	304	415	
200	0,024	0,1	18,33	100	943	
30	2,67	0,99	14,01	79,8		
60	0,66	0,12	12,28	14,4		
75	3,9	1,5	45,22	209,77	694	
585	17,274	12,31	129,07	707,97		0
0	0	0	0	0		0
585	17,274	12,31	129,07	707,97		0
200	4,08	7,04	26	186,96	299	
100	15,53	11,78	16,07	231,67	608	
200	10	0,06	35,2	110	868	
30	2,67	0,99	14,01	79,8		
60	0,048	0,12	1,56	8,4		
25	2,4	1,4	38,85	147,9		
615	34,728	21,39	131,69	764,73		0

0	0	0	0	0		0
615	34,728	21,39	131,69	764,73		0
200	5,9	10,41	41,14	275	171	
100	15,53	11,78	16,07	231,67	608	
200	0,14	0,02	11,34	45,56	944	
30	2,67	0,99	14,01	79,8		
30	1,87	2,45	18,6	104,25		
560	26,11	25,65	101,16	736,28		0
0	0	0	0	0		0
560	26,11	25,65	101,16	736,28		0
200	7	0,74	32,8	186	413	
100	11,64	13,43	2,3	176,63	591	
200	10	0,06	35,2	110	868	
30	2,67	0,99	14,01	79,8		
60	0,048	0,12	1,56	8,4		
590	31,358	15,34	85,87	560,83		0
0	0	0	0	0		0
590	31,358	15,34	85,87	560,83		0
200	5,7	1,62	0,84	172,26	384	



200	3,12	2,66	14,18	93,34	958	
60	6,43	3,92	23,62	156,48	3	
100	0,26	0,17	13,81	52		
50	3,64	6,26	26,96	179	693	
610	19,15	14,63	79,41	653,08		0
0	0	0	0	0		0
610	19,15	14,63	79,41	653,08		0
200	15,06	20,26	43	350,1	601	
200	0,024	0,1	18,33	100	943	
30	2,67	0,99	14,01	79,8		
60	0,66	0,12	12,28	14,4		
50	3,39	6,98	26,07	184	693	
540	21,804	28,45	113,69	728,3		0
0	0	0	0	0		0
540	21,804	28,45	113,69	728,3		0
200	4,08	7,04	26	186,96	299	
100	17,96	18,98	14,62	215,08	619	
200	10	0,06	35,2	110	868	
30	2,67	0,99	14,01	79,8		
60	0,048	0,12	1,56	8,4		
50	3	7	26	184	26	
640	37,758	34,17	117,46	784,24		0

0	0	0	0	0		0
640	37,758	34,17	117,46	784,24		0
608	26,809	23,482	108,28	713,436		#ДЕЛ/0!