

Школа

МБОУ "СОШ № 15"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Апельсин
				Горошек зеленый консервированный пром. Произв.
				хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (помидор)
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Сок яблочный
		Полдник	хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
				Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным
				Кисломолочный напиток (Снежок)
				Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным
				Масло порционно
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
				Сыр порционно
				хлеб ржаной
<i>итого</i>				
1	2	Обед	закуска	Огурец соленый пром. Производства
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным
			напиток	Напиток из плодов шиповника
		Полдник	хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
				Творожная масса
				Сок абрикосовый

			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога
				Бутерброд: батон с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай без сахара
			хлеб	хлеб ржаной
			фрукты	
				Соус молочный
				Яйцо вареное
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Икра кабачковая пром.производства для детского питания
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
			2 блюдо	Плов из курицы
			гарнир	
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
		Полдник	хлеб черн.	хлеб ржаной
				Печенье овсяное
				Банан
				Кисломолочный напиток (Ряженка)
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный
				Овощи натуральные свежие (огурец)
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	хлеб ржаной
				Котлеты рыбные
				Соус белый основной
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем
			2 блюдо	Шницель из говядины с маслом сливочным
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Сок вишневый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
		Полдник	хлеб черн.	хлеб ржаной
				Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным
				Хлеб пшеничный
				Кисломолочный напиток (Бифидок)
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным

				Сыр порционно
			гор.напиток	Чай с молоком, с сахаром
			хлеб	хлеб ржаной
			фрукты	Апельсин
				Батон
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный пром. Производства
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной
			2 блюдо	Курица, тушенная в соусе
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным
			напиток	Компот из изюма
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
		Полдник	хлеб черн.	хлеб ржаной
				Запеканка овощная с маслом сливочным
				Хлеб пшеничный
				Кофейный напиток с молоком
			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
				Икра кабачковая пром.производства для детского питания
			гор.напиток	Чай без сахара
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Банан
				хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Кукуруза консервированная пром. Производства
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)
			2 блюдо	Биточки из говядины
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Кисель из плодов или ягод свежих
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
		Полдник	хлеб черн.	хлеб ржаной
				Соус томатный с овощами
				Каша молочная "Янтарная" (изпшена с яблоками)
				Сок персиковый
				Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным
				Масло порционно
			гор.напиток	Какао с молоком

			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	хлеб ржаной
				Сыр порционнo
				Сок виноградный
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (огурец)
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
		Полдник		Кисломолочный напиток (Ряженка)
				Яблоко
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной
				Овощи натуральные свежие (помидор)
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	хлеб ржаной
				Биточки рыбные
				Соус белый основной
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный пром. Производства
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным
			напиток	Сок яблочный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
		Полдник		Печенье сахарное
				Кисломолочный напиток (бифидок)
				Банан
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком
				Батон
			гор.напиток	Чай без сахара
			хлеб	хлеб ржаной
			фрукты	
				Сыр порционнo
				Яйцо вареное
			<i>итого</i>	

2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая пром.производства для детского питания
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
			2 блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из чернослива
		Полдник	хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
				Творожная масса
				Сок персиковый
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным
				Кукуруза консервированная пром. Производства
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Огурец соленый пром. Производства
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной
			2 блюдо	Котлеты рубленые из курицы
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Кисель из плодов или ягод свежих
		Полдник	хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
				Соус томатный с овощами
				Пряник
				Яблоко
				Кисломолочный напиток (снежок)
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>				

Утвердил: должность **Директор**  
 фамилия **И.В. Хороших**  
 дата **1 9 2023**  
*день            месяц            год*

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1\145\5	11,31	15,66	8,4	277,42	210	
1\200	3,15	2,67	20,91	90,6	379	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\160	0,64	0,32	18,39	78,4		
1\60	1,72	1,62	7,42	27,52	131	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
0	21,17	20,93	79,63	596,07		0
1\60	0	0	0	0	71	
1\200	2,05	4,43	9,29	92,6	113	
1\200	16,51	22,67	28,94	337,14	259	
1\200	1	0	20,2	84,8	389	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\150\5	3,39	6,98	21,07	160,5	182	
1\180	3,47	2,88	7,99	73,99	пром.выпуск	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
0	33,14	37,92	126,49	941,3		0
0	54,31	58,85	206,12	1537,37		0
1\150\5	4,14	5,62	29,63	184,54	175	
1\10	0,08	4,25	3,13	88	14	
1\200	0,07	0,02	15	50	376	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\160	0,64	0,64	15,62	75,2		
1\15	4,26	4,32	0	68,66	15	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
0	13,54	15,51	87,89	588,53		0
1\60	0,48	0,06	5,02	6	70	
1\200	4,39	4,21	13,22	108,6	102	
1\90\5	10,96	15,9	12,18	253,63	234	
1\150\5	2,85	4,31	23,01	142,35	310	
1\200	0,67	0,27	20,75	88,2	388	
2\30	4,74	0,6	28,98	140,28	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\100	18,88	18	10,22	235	пром.выпуск	
1\200	1	0	25,4	105,6	389	

0	45,95	43,71	148,8	1131,65		0
0	59,49	59,22	236,69	1720,18		0
1\170	10,92	10,58	32	255	223	
1\30\10	1,88	5,99	11,91	108,8	1	
1\200	0,4	0,1	0,08	2,8	684	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\20	0,8	1,1	6,2	26,7	596	
1\40	5,08	4,6	0,28	63	209	
0	21,06	22,73	60,49	508,29		0
1\60	0,72	2,83	7,62	46,5	57	
1\200\10	1,7	4,9	13,08	87,7	82	
1\180	15,25	11,42	35,16	279,8	291	
1\200	0,77	0,045	27,62	114,8	348	
2\30	4,74	0,6	28,98	140,28	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\20	1,87	0,71	11,43	85	пром.выпуск	
1\160	2,39	0,79	33,6	153,6		
1\180	5,21	4,49	7,56	91,8	пром.выпуск	
0	34,63	26,145	175,07	1051,47		0
0	55,69	48,875	235,56	1559,76		0
1\150	3,93	4,29	36,66	199,95	305	
1\60	0	0	0	7,2	71	
1\200	4,07	3,53	17,57	118,6	382	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\90	10,96	12,28	12,12	199,63	234	
1\40	0,24	1,4	1,46	19,48	365	
0	23,55	22,16	92,32	666,99		0
1\60	0,84	3,6	4,95	55,68	52	
1\200	2305	4,22	17,55	87,2	112	
1\90\5	14,85	21,78	12,88	309,6	268	
1\150	3,09	4,85	10,78	112,65	321	
1\200	1,4	0,4	22,8	100,4	389	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\150\5	3,64	6,26	21,96	159	182	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\180	5,49	1,89	7,57	94,73	пром.выпуск	
0	2341,03	43,96	137,49	1111,53		0
0	2364,58	66,12	229,81	1778,52		0
1\150\5	3,3	6,55	29,84	185,02	181	

1\15	4,26	4,32	0	68,66	15	
1\200	1,27	1,13	13,31	67,81	378	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\160	0,64	0,32	18,39	78,4		
1\30	0,7	0,03	14,49	40,14	пром.выпуск	
0	12,15	12,71	86,05	492,02		0
1\60	1,72	1,62	7,42	27,52	131	
1\200\10	1,97	5,95	8,66	121,44	88	
1\100	11,65	11,66	3,51	166	290	
1\150\5	5,51	4,51	26,44	168,45	309	
1\200	0,34	0,075	29,84	122,2	348	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\150\5	4,27	12,52	24,88	231	165	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\200	3,15	2,67	20,91	90,6	379	
0	35,33	39,965	160,66	1119,48		0
0	47,48	52,675	246,71	1611,5		0
1\150	10,17	11,94	25,58	250,8	333	
1\60	0,72	2,83	7,62	46,5	57	
1\200	0,4	0,1	0,08	2,8	684	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\160	2,39	0,79	33,6	153,6		
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
0	18,03	16,32	91,39	575,83		0
1\60	1,23	1,74	8,87	44,16	133	
1\200	4,39	4,21	13,22	108,6	102	
1\90	14,85	21,78	12,88	309,6	268	
1\150	4,6	6,09	38,64	243,75	302	
1\200	0,42	0,11	38,61	157,62	350	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\40	0,58	2,83	5,03	47,96	367	
1\150\5	5,5	11,85	29,1	249	305	
1\200	0,6	0,2	30,4	125,8	389	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
0	38,89	49,77	215,75	1478,76		0
0	56,92	66,09	307,14	2054,59		0
1\150\5	3,59	5,55	30,57	185,07	182	
1\10	0,08	4,25	3,13	88	14	
1\200	4,07	3,53	17,57	118,6	382	

1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\15	4,26	4,32	0	68,66	15	
1\200	0,6	0,4	22,6	116,4	389	
0	16,95	18,71	98,38	698,86		0
1\60	0	0	0	7,2	71	
1\200\10	1,9	7,06	13,92	125,44	96	
1\100	6,75	4,95	5,8	105	229	
1\150	3,1	9,15	17,98	172,85	128	
1\200	0,65	0,09	32,01	132,8	349	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\180	5,21	4,49	7,56	91,8	пром.выпуск	
1\160	0,64	0,64	15,62	75,2		
0	22,6	27,04	117,4	832,42		0
0	39,55	45,75	215,78	1531,28		0
1\150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	
1\60	0	0	0	13,2	71	
1\200	0,07	0,02	15	50	376	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\90	10,96	12,28	12,12	199,63	234	
1\40	0,24	1,4	1,46	19,48	365	
0	19,27	19,73	89,77	614,14		0
1\60	1,72	1,62	7,42	27,52	131	
1\200	1,18	2,17	9,69	88,6	101	
1\100	12,66	9,76	6,81	199	261	
1\150\5	5,51	4,51	26,44	168,45	309	
1\200	1	0	20,2	84,8	389	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\20	1,07	2,61	15,43	77	пром.выпуск	
1\180	5,49	1,89	7,57	94,73	пром.выпуск	
1\160	2,39	0,79	33,6	153,6		
0	35,37	24,01	151,67	1015,83		0
0	54,64	43,74	241,44	1629,97		0
1\170\20	13,62	14,8	49,07	302,14	224	
1\30	0,7	0,03	14,49	40,14	пром.выпуск	
1\200	0,4	0,1	0,08	2,8	684	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\15	4,26	4,32	0	68,66	15	
1\40	5,08	4,6	0,28	63	209	
0	26,04	24,21	73,94	528,73		0

1\60	0,72	2,83	7,62	46,5	57	
1\200\10	1,7	4,9	13,08	87,7	82	
1\100	14,55	16,79	4,89	241	260	
1\150	4,6	6,09	38,64	243,75	302	
1\200	0,34	0,1	23,6	98,4	348	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\100	18,88	18	10,22	235	пром.выпуск	
1\200	0,6	0,2	30,4	125,8	389	
0	45,74	49,57	152,96	1200,28		0
0	71,78	73,78	226,9	1729,01		0
1\180\6	14,04	19,44	10,46	344,4	210	
1\60	1,23	1,74	8,87	44,16	133	
1\200	3,15	2,67	20,91	90,6	379	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
0	22,77	24,51	64,75	601,29		0
1\60	0,48	0,06	5,02	6	70	
1\200\10	1,83	8,98	11,65	115,84	99	
1\90	15,69	15,08	14,65	257,4	294	
1\150	3,1	9,15	17,98	172,85	128	
1\200	0,42	0,11	38,61	157,62	350	
1\30	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.выпуск	
1\30	1,98	0,36	10,02	51,99	пром.выпуск	
1\40	0,58	2,83	5,03	47,96	367	
1\30	1,97	4,5	18,43	95	пром.выпуск	
1\160	0,64	0,64	15,62	75,2		
1\180	3,47	2,88	7,99	73,99	пром.выпуск	
0	32,53	44,89	159,49	1123,99		0
0	55,3	69,4	224,24	1725,28		0
#ДЕЛ/0!	285,974	58,45	237,04	1687,75		#ДЕЛ/0!