

Школа

МКОУ Барлукская 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	салат из свеклы с изюмом и черносливом
			1 блюдо	рассольник ленинградский
			2 блюдо	макаронные изделия отварные
			гарнир	куриная котлета
			напиток	кисель из клюквы
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	салат из отварного картофеля с зеленым горошком
			1 блюдо	борщ из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	плов из отварной говядины
			гарнир	
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	салат из белокачаной капусты с морковью
			1 блюдо	суп-лапша домашняя
			2 блюдо	каша гречневая рассыпчатая
			гарнир	котлета мясная
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	винегрет овощной
			1 блюдо	суп картофельный с рыбой
			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом
			гарнир	
			напиток	компот из изюма и чернослива
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	салат из моркови с яблоком
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками
			2 блюдо	картофельное пюре
			гарнир	рыба припущенная в молоке
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	салат из моркови с изюмом
			1 блюдо	суп картофельный с клецками
			2 блюдо	рис с куриной ножкой
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты с репчатым луком
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	картофельное пюре
			гарнир	котлета рыбная
			напиток	кисель из клюквы
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	салат из свеклы с чесноком
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой

			2 блюдо	каша гречневая рассыпчатая
			гарнир	гуляш из говядины
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
				печенье
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	винегрет овощной
			1 блюдо	суп картофельный с рыбой
			2 блюдо	макаронные изделия отварные
			гарнир	тефтели паровые из говядины
			напиток	какао с молоком
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<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 с макаронами изделиями
			2 блюдо	рагу овощное
			гарнир	бифштекс рубленый
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
				печенье
		<i>итого</i>		
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Чурин В.А.**
 дата **28 8 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
80	13	8.04	13.02	129.16	20	14.94
250/10	5.03	11.3	32.37	149.6	42	27.98
150	5.52	5.3	35.33	211.08	227	11.88
60	18.4	4.7	4.5	133.5		27.15
200	0.11		25.83	103.74		6.65
30	2.13	0.33	13.92	67.17		1.7
30	1.5	0.3	12.75	59.7		1.7
550	45.69	29.97	137.72	853.95		92
550	45.69	29.97	137.72	853.95		92
0	0	0	0	0		0
70	1.28	8	2.86	88.48	227	9.15
250/10	1.56	6.66	10.81	111.11	98	36.97
180	24.33	20.69	33.71	418.37	189	37.68
200	0.25		27.89	113.79		4.8
30	2.13	0.33	13.92	67.17		1.7
30	1.5	0.3	12.75	59.7		1.7
510	31.05	35.98	101.94	858.62		92
510	31.05	35.98	101.94	858.62		92

0	0	0	0	0		0
80	1.31	8.06	8.49	111.74	3	7.15
250	2.45	4.88	13.91	109.37	48	28.93
150	8.37	5.43	45	263.81	219	10.21
60	12.36	1.19	5.9	83.75	189	39.16
200	0.12		12.04	48.64	270	3.15
30	2.13	0.33	13.92	67.17		1.7
30	1.5	0.3	12.75	59.7		1.7
800	28.24	20.19	112.01	744.18		92
800	28.24	20.19	112.01	744.18		92
0	0	0	0	0		0
80	1.98	15.21	12.48	193.89		12.08
250	14.16	12.16	6.66	192.75	98	23.21
150/5	23.56	23.8	16.99	376.4	257	45.8
200	0.33		22/66	91.98		7.51
30	2.13	0.33	13.92	67.17		1.7
30	1.5	0.3	12.75	59.7		1.7
590	43.66	51.8	62.8	981.89		92
590	43.66	51.8	62.8	981.89		92
0	0	0	0	0		0
80	1.07	1.67	8.52	39.9	18	10.2
250/25	9.3	7.31	17.91	174.66	40	28.1
150	3.2	6.06	23.29	160.45	186	18.13
85	9.33	2.78	4.77	81.36	147	27.57
200	0.56		27.89	113.79	280	4.6
30	2.13	0.33	13.92	67.17		1.7
30	1.5	0.3	12.75	59.7		1.7

575	27.09	18.45	109.05	697.03		92
575	27.09	18.45	109.05	697.03		92
0	0	0	0	0		0
80	13	8.04	13.02	129.16	22	10.27
250/25	3.75	3.28	16.83	111.93	3	25.99
150/120	15.6	7.95	31.2	264		49.1
200	0.12		12.04	48.64	270	3.24
30	2.13	0.33	13.92	67.17		1.7
30	1.5	0.3	12.75	59.7		1.7
340	36.1	19.9	99.76	680.6		92
340	36.1	19.9	99.76	680.6		92
0	0	0	0	0		0
80	0.57	8.06	2.4	82.88	253	6.08
250	2.34	3.88	13.61	98.78	42	31.38
150	3.2	6.06	23.29	160.45	186	18.12
60	11.35	2.11	7.44	94.14	20	27.24
200	0.11		25.83	103.74		5.78
30	2.13	0.33	13.92	67.17		1.7
30	1.5	0.3	12.75	59.7		1.7
800	21.2	20.74	99.24	666.86		92
800	21.2	20.74	99.24	666.86		92
0	0	0	0	0		0
80	12	8.06	7.37	106.62	78	9.65
250/10	2.31	7.7	15.4	140.58	22	26.89

150	8.37	5.43	45	263.81	219	10.23
70	18.56	20.72	5.77	283.79	280	24.68
200	0.16		14.99	60.64		4.75
30	2.13	0.33	13.92	67.17		1.7
30	1.5	0.3	12.75	59.7		1.7
40						12.4
600	45.03	42.54	115.2	982.31		92
600	45.03	42.54	115.2	982.31		92
0	0	0	0	0		0
80	1.98	15.21	12.48	193.89		11.7
250	13.21	4.11	6.7	116.23	98	22.75
150	5.52	5.3	35.33	211.08	227	8.29
60	17.99	20.44	12.24	303.8	251	33.16
200	3.77	3.93	25.95	153.92	344	12.7
30	2.13	0.33	13.92	67.17		1.7
30	1.5	0.3	12.75	59.7		1.7
800	46.1	49.62	119.37	1105.79		92
800	46.1	49.62	119.37	1105.79		92
0	0	0	0	0		0
25	2.82	2.68	21.76	124.08	224	30.25
150	2.79	11.15	16.92	179.24		15.5
60	13.28	6.89	0.57	115.76	192	32
200	0.16		14.99	60.64		4.65
30	2.13	0.33	13.92	67.17		1.7
30	1.5	0.3	12.75	59.7		1.7
20						6.2
515	22.68	21.35	80.91	606.59		92
515	22.68	21.35	80.91	606.59		92
608	34.684	31.054	103.8	817.782		92