

Школа

МБОУ СОШ №1 г.Ессентуки

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным
			кисломол.	Масло сливочное порциями
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Овощи порционные свежие/соленые (помидор)
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с сахаром
			кисломол.	Сыр порциями
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко сезонное свежее
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Икра свекольная
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Шницель из говядины
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром с маслом сливочным
			кисломол.	Масло сливочное порциями
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Овощи порционные соленые/свежие
			1 блюдо	Суп с рисовой крупой и томатом
			2 блюдо	Рагу из птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным
				Котлеты рубленые из птицы
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			закуска	Овощи свежие/соленые
			кисломол.	Масло сливочное порциями
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Овощи свежие/соленые (помидор)
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной
			2 блюдо	Рыба припущенная
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным
			напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
				Кукуруза консервированная отварная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			кисломол.	Масло сливочное порциями
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Икра свекольная
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Котлеты/биточки/шницели из говядины
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с сахаром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко свежее
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Овощи свежие/соленые (помидор)
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
				Зеленый горошек отварной
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			кисломол.	Масло сливочное порциями
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Овощи свежие/соленые (огурец)
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Рагу из птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным
			кисломол.	Масло сливочное порциями
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Овощи свежие/соленые (помидор)

			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной
			2 блюдо	Кнели из птицы
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным
			напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная с сахаром
			кисломол.	Сыр порциями
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Овощи свежие/соленые (огурец)
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Рыба припущенная
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы
			закуска	Овощи свежие (помидор)
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			кисломол.	Масло сливочное порциями
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (помидор)
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
			2 блюдо	Котлеты Московские
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
		<i>итого</i>		
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Ващилина**
 дата **1 9 2024**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
240	29	22	73	607	222	59,17
10	0	7	0	66	14	7
217	0	0	10	62	377	3,42
33	2	0	15	71	573	1,95
500	31	29	98	806		71,54
60	1	0	2	13	71	13,45
204	2	5	9	95	96	10,28
90	14	26	13	349	295	31,74
155	7	5	40	229	302	7,72
200	1	0	21	88	388	8
30	2	0	15	71	573	1,95
30	2	0	10	52	573	1,95
769	29	36	110	897		75,09
1269	60	65	208	1703		146,63
210	6	4	53	268	182	20,83
15	7	9	0	108	15	9
200	3	3	16	101	379	13,8
30	2	0	15	71	573	1,95
100	0	0	10	47	338	10,2
555	18	16	94	595		55,78
60	1	0	14	111	75	5,99
204	2	5	8	90	108	7,78
90	14	20	12	282	268	53,36
155	9	10	40	105	302	15,29
200	0	0	28	114	342	6,41
30	2	0	15	71	573	1,95
30	2	0	10	52	573	1,95
769	30	35	127	825		92,73
1324	48	51	221	1420		148,51
250	17	20	43	418	204	56,3
10	0	7	0	66	14	7
210	0	0	10	60	376	1,93
30	2	0	15	71	573	1,95

500	19	27	68	615		67,18
60	1	0	2	13	71	13,45
200	3	5	20	139	116	7,31
250	18	15	21	285	289	57,24
200	1	0	32	133	349	5,35
30	2	0	15	71	573	1,95
30	2	0	10	52	573	1,95
770	27	20	100	693		87,25
1270	46	47	168	1308		154,43
170	4	5	38	206	302	15,29
90	14	26	13	349	295	31,74
200	3	3	16	101	379	13,8
30	2	0	15	71	573	1,95
60	1	0	2	13	71	13,45
10	0	7	0	66	14	7
560	24	41	84	806		83,23
60	1	0	2	13	71	13,45
204	2	5	11	104	82	11,6
90	14	8	13	178	227	52,53
155	3	6	21	155	125	13,38
200	1	0	21	88	388	8
30	2	0	15	71	573	1,95
30	2	0	10	52	573	1,95
769	25	19	93	661		102,86
1329	49	60	177	1467		186,09
200	18	32	3	377	210	52,89
50	1	0	2	12	133	8,9
210	0	0	10	60	376	1,93
30	2	0	15	71	573	1,95
10	0	7	0	66	14	7
500	21	39	30	586		72,67
60	1	0	14	111	75	5,99
200	6	5	18	141	102	6,96
90	14	20	12	282	268	53,36
155	6	6	32	202	309	6,93
200	0	0	28	115	342	6,41
30	2	0	15	71	573	1,95
30	2	0	10	52	573	1,95

765	31	31	129	974		83,55
1265	52	70	159	1560		156,22
210	6	10	27	224	173	21,95
210	0	0	10	60	376	1,93
30	2	0	15	71	573	1,95
100	0	0	10	47	388	10,2
550	8	10	62	402		36,03
60	1	0	2	13	71	13,45
204	2	5	8	90	88	10,78
90	14	26	13	349	295	31,74
155	7	5	40	228	302	9,82
200	1	0	32	133	349	5,35
30	2	0	15	71	573	1,95
30	2	0	10	52	573	1,95
769	29	36	120	936		75,04
1319	37	46	182	1338		111,07
200	18	32	3	377	210	52,89
50	1	0	2	12	131	8,9
217	0	0	10	60	376	3,42
30	2	0	15	71	573	1,95
10	0	7	0	66	14	7
507	21	39	30	586		74,16
60	1	0	2	13	71	11,99
200	3	3	18	118	103	7,36
240	18	15	21	285	289	57,24
200	0	0	28	114	342	6,41
30	2	0	15	71	573	1,95
30	2	0	10	52	573	1,95
760	26	18	94	653		86,9
1267	47	57	124	1239		161,06
240	23	17	38	477	223	82,69
10	0	7	0	66	14	7
217	0	0	14	62	377	3,42
33	2	0	15	71	573	1,95
500	25	24	67	676		95,06
60	1	0	2	13	71	13,45

204	2	5	9	95	96	10,28
90	15	15	4	189	301	31,74
155	6	4	33	202	309	6,93
200	1	0	21	88	388	8
30	2	0	15	71	573	1,95
30	2	0	10	52	573	1,95
769	29	24	94	710		74,3
1269	54	48	161	1386		169,36
255	11	16	48	375	173	15,95
15	7	9	0	108	15	9
200	3	3	16	101	379	13,8
30	2	0	15	71	573	1,95
500	23	28	79	655		40,7
60	1	0	2	13	71	13,45
200	2	3	12	86	102	6,96
90	11	13	13	208	227	52,53
155	3	6	21	155	125	13,38
200	1	0	32	133	349	5,35
30	2	0	15	71	573	1,95
30	2	0	10	52	573	1,95
765	22	22	105	718		95,57
1265	45	50	184	1373		136,27
250	22	11	44	358	291	58,99
60	1	0	2	13	71	13,45
210	0	0	10	60	376	1,93
30	2	0	15	71	573	1,95
10	0	7	0	66	14	7
560	25	18	71	568		83,32
60	1	0	2	13	71	13,45
204	2	5	11	104	82	11,6
90	13	17	18	265	270	46,18
155	6	4	33	202	309	6,93
200	0	0	28	114	342	6,41
30	2	0	15	71	573	1,95
30	2	0	10	52	573	1,95
769	26	26	117	821		88,47
1329	51	44	188	1389		171,79
1290,6	48,9	53,8	177,2	1418,3		154,143