

Школа

МАОУ гимназия №18

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром
			гор.напиток	Напиток из шиповника (ягод)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукт
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные
			1 блюдо	Щи из свежей капусты
			2 блюдо	Тефтели
			гарнир	Гречка отварная
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом
				Бутерброд с джемом или повидлом
			гор.напиток	Компот из сухофруктов (ягод)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с яблоком и сгущенным молоком
			гор.напиток	Напиток из свежих ягод
			хлеб	Хлеб пшеничный

			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский
			2 блюдо	Тефтели
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Фрукт
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета
				Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой
			2 блюдо	Курица отварная
			гарнир	Гречка отварная
			напиток	Напиток из шиповника (ягод)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	Напиток из лимона
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Плов из курицы
			гарнир	
			напиток	Напиток из лимона
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный

			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом
				Сыр (Российский или др.)
			гор.напиток	Напиток из апельсин
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский
			2 блюдо	Биточки запечённые
			гарнир	Картофельное пюре
			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	Каша молочная с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукт
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой
			2 блюдо	Курица тушёная в соусе
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Напиток из шиповника
			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 морковью и джемом
				Сыр (Российский и др.)
			гор.напиток	Компот из сухофруктов (ягод)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками
			2 блюдо	Зраза рубленая
			гарнир	Гречка отварная
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом
				Бутерброд с джемом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушёные
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Котлета
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из ягод (сухофруктов)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность
 фамилия
 дата

Директор			
М.А. Журавецкая			
19--29	2	2024	
день	месяц	год	

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
150	10.7	12.2	10.8	238	211	
200	0.68	0.28	20.76	98	388	
30	2.5	0.3	16.8	82		
1шт	0.1	0	0.15	60		
380	13.98	12.78	48.51	478		65.87
20	0.4	0	2.2	10.2	70\71\136	
200	1.41	3.95	9.2	77.4	88	
50\30	8.7	15	14.4	225	278	
150	3.7	6.1	22.3	202	302	
200\7	0.3	0	9	37	376\377	
30	2.5	0.3	16.8	82		
20	1.6	0.2	9	50		
420	18.61	25.55	82.9	683.6		81.25
800	32.59	38.33	131.41	1161.6		147.12
200	8.4	11.5	38.8	292.1	173	
50	8.4	11.5	38.8	60	2	
200	0.6	0	9	97	349\348	
30	2.5	0.3	16.8	82		
480	19.9	23.3	103.4	531.1		65.87
20	0.4	0	2.2	10.2	70\71\136	
200	4.08	4.28	19.08	118.6	102	
80	11.1	14.65	16.65	241.5	268\294	
150	3.12	5.1	18.57	158	312	
200	1.4	0	20.2	112.4	345	
30	2.5	0.3	16.8	82		
20	1.6	0.2	9	50		
700	24.2	24.53	102.5	772.7		81.25
1180	44.1	47.83	205.9	1303.8		147.12
120\20	20.88	28.44	29.04	336	223	
200	0.2	0	9	37.7	342	
30	2.5	0.3	16.8	82		

230	23.58	28.74	54.84	455.7		65.87
200	1.6	4.08	16.5	129.2	96	
50	11.4	13.84	4	226.4	279	
150	6.4	5.8	34.3	215	203	
200	0.2	0	9	140	376\377	
30	2.5	0.3	16.8	82		
20	1.6	0.2	9	50		
1шт	0.1	0	0.15	60		
650	23.8	24.22	89.75	902.6		81.25
880	47.38	52.96	144.59	1358.3		147.12
50\30	8.5	12.15	7.7	173.5	294\268	
150	3.12	5.1	18.57	158	312	
200	4.1	6	20.6	143	382\378	
30	2.5	0.3	16.8	82		
20	0.4	0	2.2	10.2	70\71\136	
400	18.62	23.55	65.87	566.7		65.87
200	20.46	3.92	12.16	108	82	
50\30	6.61	6.44	9.41	162	288	
150	3.7	6.1	22.3	202	302	
200	0.68	0.28	20.76	98	388	
30	2.5	0.3	16.8	82		
20	1.6	0.2	9	50		
600	35.55	17.24	90.43	702		81.25
1000	54.17	40.79	156.3	1268.7		147.12
160	6.4	5.8	34.3	215	204	
200	0.68	0.28	20.76	98	346	
30	2.5	0.3	16.8	82		
20	0.4	0	2.2	10.2	70\71\136	
410	9.98	6.38	74.06	405.2		65.87
20	0.4	0	2.2	10.2	70\71\136	
200	1.98	2.5	13.9	95	112	
200	11.1	14.65	16.65	289.8	291	
200	0.68	0.28	20.76	98	346	
30	2.5	0.3	16.8	82		

20	1.6	0.2	9	50		
670	18.26	17.93	79.31	625		81.25
1080	28.24	24.31	153.37	1030.2		147.12
200	8.4	11.5	38.8	292	173	
20	10.4	12	0	128	32	
200	0.68	0.28	20.76	98	346	
30	2.5	0.3	16.8	82		
450	21.98	24.08	76.36	600		65.87
200	1.6	4.08	16.5	129.2	96	
50\30	8.01	7.,32	10.89	187	272	
150	3.12	5.1	18.57	158	312	
200	0.2	0	0.9	140	376\377	
30	2.5	0.3	16.8	82		
20	1.6	0.2	9	50		
600	17.03	9.68	72.66	746.2		81.25
1050	39.01	33.76	149.02	1346.2		147.12
200	8.4	11.5	38.8	292.1	173	
200	0.3	0	9	140	377	
30	2.5	0.3	16.8	82		
1 шт	0.1	0	15	60		
430	11.3	11.8	79.6	574.1		65.87
20	0.4	0	2.2	10.2	70\71\136	
200	2.46	3.92	12.16	108	82	
50\50	6.14	15.84	1	170.4	290	
150	4.5	7.3	49.7	252	302	
200	0.68	0.28	20.76	98	388	
30	2.5	0.3	16.8	82		
20	1.6	0.2	9	50		
620	18.28	27.84	111.62	770.6		81.25
1050	29.58	39.64	191.22	1344.7		147.12
120\20	20.88	28.44	29.04	336	224	
20	10.4	12	0	128	32	
200	0.6	0	9	97	349\348	
30	2.5	0.3	16.8	82		

250	34.38	40.74	54.84	643		65.87
200	8	4	16	124	108	
50\30	16.71	12	35.8	364	274	
150	3.7	6.1	22.3	202	302	
200\7	0.3	0	9	37		
30	2.5	0.3	16.8	37.7	377	
20	1.6	0.2	9	50		
400	32.81	22.6	108.9	814.7		81.25
650	67.19	63.34	163.74	1457.7		147.12
200	10.5	14.3	48.5	292.1	173	
50	0.1	0	15	60	2	
200	4.1	6	20.6	140	382\378	
30	2.5	0.3	16.8	82		
480	17.2	20.6	100.9	574.1		65.87
20	0.4	0	2.2	10.2	70\71\136	
200	4.08	4.28	19.08	118.6	102	
80	11.1	14.65	16.65	241.5	268\294	
150	3.12	5.1	18.57	158	312	
200	0	0	8.4	98	345\349	
30	2.5	0.3	16.8	82		
20	1.6	0.2	9	50		
700	22.8	24.53	90.7	758.3		81.25
1180	40	45.13	191.6	1332.4		147.12
986	42.47	42.90	165.24	1289.29		147.12