

Школа

МОУ "Азейская" 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 свежей капусты
			1 блюдо	Суп с вермишелью
			2 блюдо	Котлета в соусе
			гарнир	Каша гречневая
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой
			2 блюдо	Рыба жареная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			десерт	Мандарин
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
		фрукты		

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Тефтели в соусе
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Какао
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов
			1 блюдо	Голень жареная с соусом
			2 блюдо	Макароны отварные
			гарнир	
			напиток	Кофейный напиток
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			десерт	Вафли ванильные
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп уха
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			десерт	Печенье

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Суп рассольник
			2 блюдо	Тефтели в соусе
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Чай с молоком
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой
			2 блюдо	Рыба жареная
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Кофейный напиток
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			десерт	Банан
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих овощей
			1 блюдо	Суп уха

			2 блюдо	Котлета в соусе
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Какао
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Голень жареная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Сок
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			десерт	Печенье
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат оливье овощной
			1 блюдо	Рассольник
			2 блюдо	Гуляш куриный
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Компот
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность **директор**  
 фамилия **Буянова Н.Н.**  
 дата **07. 11 2023**  
день            месяц            год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
100	0,8	5	1,79	55,3	29	15
200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	8	41
70	10,68	11,72	5,74	139,06	10	23
200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	171	3
200	0,007	0,001	15,31	61,62	55	3
60	3,16	1,32	23,92	115,85		7
430	30,027	32,101	96,22	757,73		92
430	30,027	32,101	96,22	757,73		92
0	0	0	0	0		0
250	1,54	5,07	8,04	83,33	82	26
100	14,52	8,03	7,51	160,29	230	26
150	2,77	5,25	20,19	139,06	312	8
200	0,07	0,01	15,31	61,62	377	7
60	2,81	0,44	23,52	111,56		3
53	0,69		14	70,1		22
813	22,4	18,8	88,57	625,96		92
813	22,4	18,8	88,57	625,96		92

0	0	0	0	0		0
100	0,71	5,03	8,14	80,73	29	12
250	1,87	3,11	10,87	79,03	102	31
80/40	8,95	5,48	9,16	121,07	279	29
150	3,93	4,84	18,17	110,74	321	9
200	3,77	3,93	25,95	153,92	382	8
60	2,81	0,44	23,52	111,56		3
760	22,04	22,83	95,81	657,05		92
760	22,04	22,83	95,81	657,05		92
0	0	0	0	0		0
100	0,36	5,04	1,5	51,8	20	28
115,2	21,72	25,11	3,85	325,69	250	22
200	4,79	4,59	30,62	182,95	302	20
200	2,79	3,19	19,71	118,69	380	11
60	2,39	0,98	17,93	86,89		3
36	2,45	2,48	16,03	100		8
711,2	34,5	41,39	89,64	866,02		92
711,2	34,5	41,39	89,64	866,02		92
0	0	0	0	0		0
250	1,8	4,8	8,9	82,6	101	28
230	22,54	17,33	22,13	334,08	259	36
200	0,12	-	12,04	48,64	377	10
60	2,81	0,44	23,52	111,56		3
40	2,6	3,5	26,67	142,1		15

780	29,87	26,07	93,26	718,98		92
780	29,87	26,07	93,26	718,98		92
0	0	0	0	0		0
100	0,71	5,03	8,14	80,73	67	12
250	1,8	4,8	8,9	82,6	96	31
80/40	8,95	5,48	9,16	121,07	105	22
200	4,79	4,59	30,62	182,95	202	17
200	0,12	-	12,04	48,64	377	7
60	2,81	0,44	23,52	111,59	375	3
810	19,18	20,34	92,38	627,58		92
810	19,18	20,34	92,38	627,58		92
0	0	0	0	0		0
250	1,54	5,07	8,04	83,33	82	18
80	8,95	5,48	9,16	121,07	230	42
150	6,555	8,33	35,09	241,11	182	4
200	2,79	3,19	19,71	118,69	380	10
60	2,81	0,44	23,52	111,56		3
150	0,69	-	14	70,1		15
890	23,335	22,51	109,52	745,86		92
890	23,335	22,51	109,52	745,86		92
0	0	0	0	0		0
100	0,5	5,08	2,3	56,96	24	22
250	7,44	5,85	14,33	139,73	101	26

80	10,68	11,72	5,74	176,75	234	26
150	3,93	4,84	18,17	110,74	321	9
200	3,77	3,93	25,95	153,92	383	6
60	2,39	0,98	17,93	86,89		3
840	28,71	32,4	84,42	724,99		92
840	28,71	32,4	84,42	724,99		92
0	0	0	0	0		0
250	1,87	3,11	10,87	79,03	102	11
115	18,56	20,72	5,77	283,79	45	31
150	2,77	5,25	20,19	139,06	312	11
200	1,4	0	5	27		26
60	2,81	0,44	23,52	111,56		3
40	2,59	3,5	26,67	142,1		10
815	30	33,02	92,02	782,54		92
815	30	33,02	92,02	782,54		92
0	0	0	0	0		0
100	0,71	5,03	8,14	80,73	124	12
250	1,8	4,8	8,9	82,6	96	31
80	18,56	20,72	5,77	283,79	260	26
150	3,93	4,84	18,17	110,74	321	9
200	0,42	0	20,97	85,56	349	10
60	2,81	0,44	23,52	111,56		4
840	28,23	35,83	85,47	754,98		92
840	28,23	35,83	85,47	754,98		92
768,92	26,8292	28,5291	92,731	726,169		92