

Школа

МБОУ ОШ №16

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Какао на молоке
			хлеб	Хлеб ржаной
			фрукты	
			бутерброд	Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из говядины с маслом сливочным
			гор.блюдо	Сложный гарнир(картоф. пюре, капуста туш., огурец свежий)
			напиток	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)
			хлеб	
			фрукты	

			кисломол. продукт	Напиток йогуртный "Снежок"
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из свежих ягод (витаминизирован витамином С)
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушеная в соусе с овощами
			гор.блюдо	Картофельное пюре
			напиток	Сок
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
			фрукты	
			закуска	Капуста соленая
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб	
			фрукты	
			бутерброд	Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
			2	6
1 блюдо				
2 блюдо				
гарнир				
напиток				
хлеб бел.				
хлеб черн.				
<i>итого</i>				
2	6	Итого за день:		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			бутерброд	Бутерброд с маслом сливочным
			конд.изделие	Кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
2	7	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
			2	7
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему
			напиток	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			хлеб черн.	Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)
			закуска	Капуста соленая
			<i>итого</i>	
2	8	Обед	закуска	

			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	8	Итого за день:		
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
			напиток	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	9	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	9	Итого за день:		
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Шницель рыбный с маслом сливочным
			гор.блюдо	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная, огурец свежий)
			напиток	Сок
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
			фрукты	Свежий фрукт
			<i>итого</i>	
2	10	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	10	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **Организатор питания**
 фамилия **ИП Штейман Григорий Зольевич**
 дата

		2023
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
90	15,82	15,625	15,5	268,85	499	39,55
150	5,25	6,15	35,25	220,5	516	6,55
200	4,9	5	32,5	190	693	14,81
25	1,65	0,275	10,25	50		1,22
60	8,06	7,2	21,8	185,2	3	14
525	35,68	34,25	115,3	914,55		76,13
0	0	0	0	0		0
525	35,68	34,25	115,3	914,55		76,13
90	13,52	16,39	13,63	260,35	455	30,41
180	3,59	6,86	19,98	160,23	553 1в.	10,61
200	0,6	0	31,4	124	639	5,96
55	4,02	1,355	26,6	135,8		3,73
525	21,73	24,605	91,61	680,38		50,71
0	0	0	0	0		0
525	21,73	24,605	91,61	680,38		50,71
170	12,8	13,1	76,3	474	732,733	18,44
200	0,2	0	14,9	58	685	2,52

0	0	0	0	0		0
560	23,12	19,565	86,29	612,35		74,36
255	3,75	10	39,5	272,5	табл.4	21,53
200	2,5	3,6	28,7	152	692	11,21
60	8,06	7,2	21,8	185,2	3	14
515	14,31	20,8	90	609,7		46,74
0	0	0	0	0		0
515	14,31	20,8	90	609,7		46,74
170	18,1	13,85	34	338,6	366	54
210	0,3	8,3	15,2	60	686	4,71
30	2,37	1,08	16,35	85,8		2,51
60	2,785	13,71	19,17	215,6	1	13,01
30	0,7	6,1	15,5	124,5		8
500	24,255	43,04	100,22	824,5		82,23
0	0	0	0	0		0
500	24,255	43,04	100,22	824,5		82,23
200	12,802	20,293	21,98	313,935	436	37,89
200	0,6	0	31,4	124	639	5,96
30	2,37	1,08	16,35	85,8		2,51
25	1,88	0,875	13,25	69,25		2,48
60	0,42	0,06	1,2	6,6		8,67
515	18,072	22,308	84,18	599,585		57,51

0	0	0	0	0		0
515	18,072	22,308	84,18	599,585		57,51
90	15,82	15,625	15,5	268,85	499	39,55
150	5,25	6,15	35,25	220,5	516	6,55
200	0	0	30,6	118	648	8,25
60	4,35	1,41	28,65	145,8		3,97
500	25,42	23,185	110	753,15		58,32
0	0	0	0	0		0
500	25,42	23,185	110	753,15		58,32
90	11,06	11,63	12,95	205,1	388	24,15
180	3,59	6,86	19,98	160,23	553 1в.	10,61
200	1	0	36,4	144	707	10,49
55	4,02	1,355	26,6	135,8		3,73
130	0,8	0,6	20,6	67,6		22,5
655	20,47	20,445	116,53	712,73		71,48
0	0	0	0	0		0
655	20,47	20,445	116,53	712,73		71,48
541,5	22,8837	25,6569	103,21	725,573		63,5