

Школа

МБОУ ООШ Зюльзикан

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	
			итого	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты
			1 блюдо	Суп картофельный
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе
			гарнир	Картофель отварной
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Борщ со сметаной
			2 блюдо	Фрикадельки из кур
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Кисель из плодов черной смородины
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			итого	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови, яблок и апельсинов
			1 блюдо	Суп с бобовыми
			2 блюдо	Печень по-строгановски
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				Масло порциями
				Сыр порционный
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	Салат "Мозаика"
			1 блюдо	Щи из свежей капусты
			2 блюдо	Плов из птицы
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				Фрукты (мандарин)
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	Фрукт (яблоко)
			итого	
1	5	Обед	закуска	Винегрет
			1 блюдо	Рассольник домашний
			2 блюдо	Каша молочная "Дружба"
			гарнир	
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				Масло порциями
				Сыр порционный

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный
			1 блюдо	Суп картофельный на курином бульоне
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы с маслом
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Кисель из плодов черной смородины
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				Фрукт (мандарин)
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне
			2 блюдо	Омлет натуральный с картофелем
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				Масло порциями
				Сыр порционный
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с курагой и изюмом
			1 блюдо	Рассольник ленинградский

			2 блюдо	Куры тушеные в соусе
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				Фрукты (яблоки)
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с черносливом
			1 блюдо	Щи из свежей капусты
			2 блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				Масло порциями
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	Салат фруктовый
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью
			2 блюдо	Запеканка творожная с морковью и соусом
			гарнир	
			напиток	Какао с молоком
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность	директор		
фамилия	Алексеева Т.В		
дата	30	8	2024
	день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
60	0.92	2.05	4.62	41.22	45М/ссж	25
200	2.02	1.38	15.88	84.37	97М/ссж	55
90	10.79	7.73	4.72	131.64	232М/330М /ссж	20.25
150	2.98	4.21	24.03	146.24	125М/ссж	10.5
180	0.7	0.05	23.1	96.72	349М/ссж	3.9
40	3.16	0.4	19.32	94		1.6
30	1.98	0.36	49.62			1.3
750	22.55	16.18	141.29	594.19		117.55
750	22.55	16.18	141.29	594.19		117.55
0	0	0	0	0		0
60	1.05	2.22	5.46	46.99	73М/ссж	11.6
210	1.72	4.59	7.93	80.95	81М/ссж	36.83
90	13.64	12.93	6.76	198.28	297М/ссж	35
150	5.85	2.86	37.4	198.97	309М/ссж	10.59
180	0.19	0.04	22.3	87.74	350М/ссж	5
40	3.16	0.4	19.32	94		1.6
30	1.98	0.36	10.26	49.62		1.3
760	27.59	23.4	109.43	756.55		101.92
760	27.59	23.4	109.43	756.55		101.92

0	0	0	0	0		0
60	0.54	5.68	4.9	74.03	63M/ссж	25
200	8.02	4.6	15	133.81	119M/ссж	37
90	12.76	8.9	6.83	159.41	255M/ссж	27
150	8.49	6.56	38.34	246.34	171M/ссж	10.85
200	0.9	0.18	18.18	82.8		35
40	3.16	0.4	19.32	94		1.6
30	1.98	0.36	10.26	49.62		1.3
10	0.08	7.25	0.13	66.09	14M	13
15	3.07	3.45	0.37	45	35M	15.4
795	39	37.38	113.33	951.1		166.15
795	39	37.38	113.33	951.1		166.15
0	0	0	0	0		0
60	1.91	4	6.09	68.24	94M/ссж	25
200	1.57	3.12	5.82	58.47	87M/ссж	38.33
200	22.03	22.11	37.61	438.54	291M/ссж	42.67
187	0.05	0.01	9.17	37.96	377M/ссж	2.79
40	3.16	0.4	19.32	94		1.6
30	1.98	0.36	10.26	49.62		1.3
100	0.8	0.2	7.5	38		35
817	31.5	30.2	95.77	784.83		146.69
817	31.5	30.2	95.77	784.83		146.69
150	0.6	0.6	14.7	70.5		30
150	0.6	0.6	14.7	70.5		30
60	3.33	5.65	4.14	81.02	21M/ссж	25
200	3.11	4.42	11.94	100.69	95M/ссж	35.17
180	5.04	6.34	30.94	201.59	175M/ссж	17.72
200	0.9	0.18	18.18	82.8		35
40	3.16	0.4	19.32	94		1.6
30	1.98	0.36	10.26	49.62		1.3
10	0.08	7.25	0.13	66.09	14M	13
15	3.07	3.45	0.37	45	35M	15.4

735	20.67	28.05	95.28	720.81		144.19
885	21.27	28.65	109.98	791.31		174.19
0	0	0	0	0		0
60	0.65	4.14	5.62	63.11	49M/ссж	25
200	3.33	2.51	15.88	99.77	97M	35
90	14.11	19.5	13.89	288.13	294M/ссж	58
150	3.81	3.08	40.01	202.95	302M/ссж	15.31
180	0.19	0.04	22.3	87.74	350M/ссж	5
40	3.16	0.4	19.32	94		1.6
30	1.98	0.36	10.26	49.62		1.3
100	0.8	0.2	7.5	38		35
850	28.03	30.03	134.78	923.32		176.21
850	28.03	30.03	134.78	923.32		176.21
0	0	0	0	0		0
60	0.58	3.11	4.32	49.01	60M/ссж	25
200	6.03	4.57	15.59	127.86	102M/ссж	37.81
200	18.44	27.88	10.63	367.21	210M/ссж	21.77
187	0.05	0.01	9.17	37.96	377M/ссж	2.79
40	3.16	0.4	19.32	94		1.6
30	1.98	0.36	10.26	49.62		1.3
10	0.08	7.25	0.13	66.09	14M	13
15	3.07	3.45	0.37	45	35M	15.4
742	33.39	47.03	69.79	836.75		118.67
742	33.39	47.03	69.79	836.75		118.67
0	0	0	0	0		0
60	0.92	3.07	8.12	64.07	51M/ссж	25
200	3.03	4.43	13.79	107.63	96M/ссж	35.17

90	14.61	14.61	2.46	200.21	288М/ссж	28.71
150	8.49	6.56	38.34	246.01	171М/ссж	10.85
200	0.9	0.18	18.18	82.8		35
40	3.16	0.4	19.32	94		1.6
30	1.98	0.36	10.26	49.62		1.3
200	0.8	0.8	19.6	94		40
970	33.89	30.41	130.07	938.34		177.63
970	33.89	30.41	130.07	938.34		177.63
0	0	0	0	0		0
60	0.81	3.08	6.92	59.09	63К/ссж	25
200	1.57	3.12	5.82	58.47	87М/ссж	38.33
90	13.88	14.9	3.47	203.76	260М/ссж	43.2
150	3.28	3.99	22.18	138.19	312М/ссж	10.5
187	0.05	0.01	9.17	37.96	377М/ссж	2.79
40	3.16	0.4	19.32	94		1.6
30	1.98	0.36	10.26	49.62		1.3
10	0.08	7.25	0.13	66.09	14М	13
767	24.81	33.11	77.27	707.18		135.72
767	24.81	33.11	77.27	707.18		135.72
0	0	0	0	0		0
60	0.79	0.34	5.06	29.94	109К	45
200	3.62	3.49	16.7	113.05	103М/ссж	27.67
180	18.6	13.96	41.41	369.93	177М/ссж	47.51
180	3.59	2.85	15.71	104.05	382М/ссж	10.4
40	3.16	0.4	19.32	94		1.6
30	1.98	0.36	10.26	49.62		1.3
690	31.74	21.4	108.46	760.59		133.48
690	31.74	21.4	108.46	760.59		133.48
802.6	29.377	29.779	109.02	804.416		144.821

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 4771335083109427968405326649206930468348526489

Владелец Алексеева Татьяна Владимировна

Действителен с 03.02.2025 по 03.02.2026