

Школа

МБОУ Сельчинская 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	Помидоры свежие
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками
			2 блюдо	Филе цыпленка тушеное в соусе сметанно-томатном
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<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	Салат из свеклы отварной с чесноком
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский
			2 блюдо	Тефтели из говядины в соусе сметанно-томатном
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Компот из клюквы
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<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 Тазалык
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Суфле из бройлер-цыплят с рисом
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом
			напиток	Компот из свежих плодов (яблоки)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				<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	Винегрет овощной
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Колбаски из курицы
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				<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	Огурцы свежие
			1 блюдо	Уха со взбитым яйцом
			2 блюдо	Котлеты Московские
			гарнир	Рагу из овощей
			напиток	Компот из кураги и изюма
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный

			<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	Помидоры свежие
			1 блюдо	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни)
			2 блюдо	Плов из курицы (филе цыпленка)
			гарнир	
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<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	Салат из белокочанной капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с гренками
			2 блюдо	Рагу из курицы
			гарнир	
			напиток	Компот из клубники
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<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 Удмуртский
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем

			2 блюдо	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с соусом красным
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<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	Суп картофельный с кукурузой и морковью
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками
			2 блюдо	Манник со сгущенным молоком
			гарнир	
			напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<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	Огурцы свежие
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Биточки рыбные Удмуртские
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Компот из черной смородины
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность \_\_\_\_\_  
 фамилия \_\_\_\_\_  
 дата \_\_\_\_\_

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры
0	0	0	0	0	
60	0,66	0,12	2,28	13	
200	4,78	5,05	15,82	128	
45/45	13,28	5,59	2,51	113	
180	4,38	6,45	44,02	252	
200	0,66	0,09	32,01	133	
40	2,72	0,32	17,28	100	
40	2,44	0,36	15,64	89	
720	28,92	17,98	129,56	828	
720	28,92	17,98	129,56	828	
0	0	0	0	0	
60	0,85	3,61	4,96	56	
200	3,51	7,28	12,37	129	
50/40	6,65	7,37	8,77	128	
150	3,06	4,8	20,44	137	
200	0,52	0,18	30,86	123	
72	4,9	0,58	31,1	180	
36	2,2	0,32	14,08	79	
718	21,69	24,14	122,58	832	
718	21,69	24,14	122,58	832	

0	0	0	0	0	
60	0,72	5,33	4,59	69	
200	4,17	7,88	7,08	116	
90	11,72	22,1	2,16	215	
150	5,66	0,67	31,92	156	
200	0,15	0,14	30,36	103	
36	2,45	0,29	15,55	90	
36	2,2	0,32	14,08	79	
772	27,07	36,73	105,74	828	
772	27,07	36,73	105,74	828	
0	0	0	0	0	
60	0,84	6,02	4,37	75	
200	3,91	4,85	15,31	121	
90	14,03	17,32	11,07	256	
150	8,3	8,96	37,37	263	
200	0,18	0,04	6,85	29	
20	1,36	0,16	8,64	50	
20	1,22	0,18	7,82	44	
740	29,84	37,53	91,43	838	
740	29,84	37,53	91,43	838	
0	0	0	0	0	
60	0,42	0,06	1,14	7	
200	16,37	2,69	7,84	121	
90	4,92	9,86	5,29	131	
150	2,64	12,06	14,33	176	
200	0,78	0,06	27,63	116	
72	4,9	0,58	31,1	180	
40	2,44	0,36	15,64	89	

812	32,47	25,67	102,97	820	
812	32,47	25,67	102,97	820	
0	0	0	0	0	
60	0,66	0,12	2,28	13	
200	1,82	4,74	10,07	90	
150	14,98	18,13	35	323	
200	0,65	0	31,54	129	
72	4,9	0,58	31,1	180	
40	2,44	0,36	15,64	89	
722	25,45	23,93	125,63	824	
722	25,45	23,93	125,63	824	
0	0	0	0	0	
60	0,79	1,95	3,88	36	
200	10,62	7,6	34,66	250	
200	14,35	13,39	17,37	248	
200	0,52	0,18	30,86	123	
36	2,45	0,29	15,55	90	
36	2,2	0,32	14,08	79	
732	30,93	23,73	116,4	826	
732	30,93	23,73	116,4	826	
0	0	0	0	0	
60	2,03	6,58	3,56	82	
200	3,19	5,95	9,32	104	

60/30	11,71	16,26	6,63	219	
180	6,8	0,8	38,3	187	
200	0,13	0,04	12,47	51	
40	2,72	0,32	17,28	100	
36	2,2	0,32	14,08	79	
716	28,78	30,27	101,64	822	
716	28,78	30,27	101,64	822	
0	0	0	0	0	
60	1,81	3,82	14,23	98	
230	7,65	5,6	12,08	129	
125/25	9,83	8,52	61,59	363	
200	3,17	2,68	15,95	101	
36	2,45	0,29	15,55	90	
25	1,53	0,22	9,78	55	
551	26,44	21,13	129,18	836	
551	26,44	21,13	129,18	836	
0	0	0	0	0	
60	0,42	0,06	1,14	7	
200	3,91	4,85	15,31	121	
90	13,01	9,54	8,09	170	
150	3,06	4,8	20,44	137	
200	0,52	0,18	28,86	123	
72	4,9	0,58	31,1	180	
36	2,2	0,32	14,08	79	
808	28,02	20,33	119,02	817	
808	28,02	20,33	119,02	817	
729,1	27,961	26,144	114,42	827,1	