

Школа МКОУ «Прогимназия №10 «Сказка»

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	яйцо отварное
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	салат капусты с горошком
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	рожки отварные
			гарнир	
			напиток	компот яблочный
			хлеб бел.	хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	сыр хлеб
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп ражковый
			2 блюдо	котлеты в томатном соусе
			гарнир	гречка
			напиток	компот
			хлеб бел.	пшеничный хлеб
			хлеб черн.	
				вафли
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	сосиски отварные
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный хлеб
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп овощной борщ
			2 блюдо	Гуляш в томатном соусе
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	компот
			хлеб бел.	пшеничный хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	бутерброд с хлеб с маслом
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	пшеничный хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп фасолевый
			2 блюдо	тефтели в томатном соусе
			гарнир	каша пшеничная
			напиток	компот яблочный
			хлеб бел.	Пшеничный хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	яйцо
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп куриный
			2 блюдо	плов с курицей
			гарнир	
			напиток	компот
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	яйцо отварное
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	салат капусты с горошком
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	рожки отварные
			гарнир	
			напиток	компот яблочный
			хлеб бел.	хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	сыр хлеб
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп ражковый
			2 блюдо	котлеты в томатном соусе
			гарнир	гречка
			напиток	компот
			хлеб бел.	пшеничный хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	сосиски отварные
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп овощной борщ

			2 блюдо	Гуляш в томатном соусе
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	компот
			хлеб бел.	пшеничный хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	бутерброд с хлеб с маслом
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	пшеничный хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп фасолевый
			2 блюдо	тефтели в томатном соусе
			гарнир	каша пшеничная
			напиток	компот яблочный
			хлеб бел.	Пшеничный хлеб
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	яйцо
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп куриный
			2 блюдо	плов с курицей
			гарнир	
			напиток	компот
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Умарова М.Д.**
 дата **16 10 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1шт	5	0	5	5	5	7.00
12	5	0	29	63	29	3.50
30	2	2	10	95	10	8.50
42	12	2	44	163		19
30	1	3	2	38	42/2010	2.00
200	5	6	12	139	197/2005	12.00
150	3	4	20	141	1080/2005	15.00
200	2	0	27	107	108/2005	6.44
1	1	2	13	61	13	3.00
581	12	15	74	486		38.44
623	24	17	118	649		57.44
13	3	5	10	54		7.81
12	0	0	15	60		3.50
30	2	2	13	61	1	3.00
55	5	7	38	175		14.31
200	5	6	12	139	197/2005	12.00
150	3	4	20	141	1080/2005	15.00
200	2	3	16	101	221-06	14.14
200	1	0	27	107	108/200	6.44
1	2	2	13	61		3.00
60	2	2	13	61		3
811	15	16.68	101.36	610		53.58
866	20	23.68	139.36	785		67.89
80	8	12		130	536	27.44
12	0	0	15	60	959-05	3.50
30	2	1	13	105		1.75

122	10	13	28	295		32.69
250	2	5	125	102	170	7.55
100	20	17	4	168	299-06	38.35
150	3	5	20	141	355	15.00
200	1	1	13	107		6.44
1	3	3	6	105		1.71
701	29	31	168	623		69.05
823	39	44	196	918		101.74
30	2	9	10	127		8.50
				60		
200	0	0	15	105	383	12.22
30	3	1	13			1.71
260	5	10	38	292		22.43
200	5	6	12	139	197/2005	12.00
150	3	4	20	141	1080/2005	15.00
200	7	5	35	214	17-2017	13.71
200	1	0	27	107	108/2005	6.44
	3	1	13	105		1.71
750	19	16	107	706		48.86
1010	24	26	145	998		71.29
1шт	5	0	5	63		7.00
12	0	0	11	32	108/200	2.45
30	3	1	13	105		1.71
42	8	1	29	200		11.16
250	3	3	17	104	197/2005	5.00
150	8	20	33	326	244-2015	28.98
200	1	1	26	107	686-2005	6.44
30	3	20	13	105		1.71

630	15	44	89	642		42.13
672	23	45	118	842		53.29
1шт	5	0	5	5	5	7.00
12	5	0	29	63	29	3.50
30	2	2	10	95	10	8.50
42	12	2	44	163		19
30	1	3	2	38	42/2010	2.00
200	5	6	12	139	197/2005	12.00
150	3	4	20	141	1080/2005	15.00
200	2	0	27	107	108/2005	6.44
1	1	2	13	61	13	3.00
581	12	15	74	486		38.44
623	24	17	118	649		57.44
13	3	5	10	54		7.81
12	0	0	15	60		3.50
30	2	2	13	61	1	3.00
55	5	7	38	175		14.31
200	5	6	12	139	197/2005	12.00
150	3	4	20	141	1080/2005	15.00
200	2	3	16	101	221-06	14.14
200	1	0	27	107	108/200	6.44
1	2	2	13	61		3.00
751	13	14.68	88.36	549		50.58
806	18	21.68	126.36	724		64.89
80	8	12		130	536	27.44
12	0	0	15	60	959-05	3.50
30	2	1	13	105		1.75
122	10	13	28	295		32.69
250	2	5	125	102	170	7.55

100	20	17	4	168	299-06	38.35
150	3	5	20	141	355	15.00
200	1	1	13	107		6.44
1	3	3	6	105		1.71
701	29	31	168	623		69.05
823	39	44	196	918		101.74
30	2	9	10	127		8.50
				60		
200	0	0	15	105	383	12.22
30	3	1	13			1.71
260	5	10	38	292		22.43
200	5	6	12	139	197/2005	12.00
150	3	4	20	141	1080/2005	15.00
200	7	5	35	214	17-2017	13.71
200	1	0	27	107	108/2005	6.44
	3	1	13	105		1.71
750	19	16	107	706		48.86
1010	24	26	145	998		71.29
1шт	5	0	5	63		7.00
12	0	0	11	32	108/200	2.45
30	3	1	13	105		1.71
42	8	1	29	200		11.16
250	3	3	17	104	197/2005	5.00
150	8	20	33	326	244-2015	28.98
200	1	1	26	107	686-2005	6.44
30	3	20	13	105		1.71
630	15	44	89	642		42.13
672	23	45	118	842		53.29
792.8	25.8	30.936	141.97	832.3		70.03