

Школа

МБОУ гимназия №1

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимон
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Мандарин
				Сыр пошехонский
				Пряник
			итого	
1	1	Обед	закуска	Томат,огурец свежий
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый говяжий
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Апельсин
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов
				Рис отварной
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимон
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Мандарин
			итого	
1	2	Обед	закуска	Томат,огурец свежий
			1 блюдо	Свекольник со сметаной
			2 блюдо	Фрикадельки рыбные, соус томатный
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из апельсин
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Апельсин
				Пряник
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущ.молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимон
			хлеб	
			фрукты	Яблоко
				Вафли

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Томат,огурец свежий
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками
			2 блюдо	Голубцы ленивые, соус сметанный
			гарнир	
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Пряник
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета домашняя
				Макароны отварные
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимон
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Томат,огурец свежий
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом
			гарнир	
			напиток	Напиток из свеж.мороженных ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Пряник
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Любительская
				Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимон
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Груша
				Вафли
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Томат,огурец свежий
			1 блюдо	Солянка по-домашнему
			2 блюдо	Плов из свинины
			гарнир	
			напиток	Компот из груш
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Апельсин
				Пряник
			<i>итого</i>	

1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная
				Макароны отварные
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
				Вафли
			итого	
2	1	Обед	закуска	Томат,огурец свежий
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Компот из свеж.мороженных ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				мандарин
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Мандарин
			итого	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ Сибирский со сметаной
			2 блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Пряник
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимон
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Апельсин
				Пряник
			итого	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Котлета "Любительская"

			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Банан
				Вафли
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины
				Греча отварная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Апельсин
			итого	
2	4	Обед	закуска	Томат,огурец свежий
			1 блюдо	Солянка по-домашнему
			2 блюдо	Биточек "Особый"
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Компот из свеж.мороженных ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели свино- гов.с соусом
				Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Томат,огурец свежий
			итого	
2	5	Обед	закуска	Томат,огурец свежий
			1 блюдо	Свекольник со сметаной
			2 блюдо	Фрикадельки говяжьи в соусе сметанном
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Апельсин
				Пряник
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

дата

Горюшина

1

сентябрь

2023

день

месяц

god

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
160	3,994	9,02	21,21	230,153	102/08	13,53
222	0,064	0,007	15,25	62,51	1204/02	3,5
22,5	1,71	0,18	11,07	52,875		2,58
100	0,8	0,2	7,5	38		20
30	7,8	7,83	0	103,2		17,22
50	3,15	1,05	37,8	173		9,35
584,5	17,518	18,287	92,83	659,738		66,18
60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
210	1,75	5,708	9,23	95,92	44/08	15,79
75	14,968	17,87	8,224	251,94	838/02	76,77
150	5,491	6,232	36,014	222,87	227/08	7,84
200	1	0,2	20,2	92		17
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
200	1,8	0,4	16,2	18,4		30
950	29,857	31,005	118,53	821,775		165,37
1534,5	47,375	49,292	211,36	1481,51		231,55
100	16,06	22,184	5,592	286,26	736/02	79,31
150	3,814	6,109	40,014	230,29	224/08	10,22
222	0,064	0,007	15,25	61,315	1204/02	3,5
22,5	1,71	0,18	11,07	52,875		2,58
100	0,8	0,2	7,5	38		20
594,5	22,448	28,68	79,426	668,74		115,61
60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
210	2,069	5,711	13,543	114,44	43/08	19,91
130	10,99	3,663	10,828	121,1	681/02	52,68
150	3,2063	6,7928	21,652	161,01	241/08	16,22
200	0,45	0,1	33,99	138,6	1118/02	13,8
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
200	1,8	0,4	16,2	18,4		30
40	2,52	0,84	30,24	138,4		6,8
1045	25,8833	18,1018	155,11	832,595		157,38
1639,5	48,3313	46,7818	234,54	1501,34		272,99
230	29,653	20,675	41,553	476,28	620/02	61,25
222	0,064	0,007	15,25	62,51	1204/02	3,5
200	0,8	0,8	19,6	94		26
50	1,4	1,65	38,65	41,7		9,35

702	31,917	23,132	115,05	674,49		100,1
60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
230	5,834	5,407	14,78	131,519	303/02	24,45
235	15,433	17,114	15,796	280,217	178/02	68,84
200	0,16	0,16	27,87	114,56	1110/3-02	7,94
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
40	2,52	0,84	30,24	138,4		6,8
820	28,795	24,116	117,35	805,341		126
1522	60,712	47,248	232,4	1479,83		226,1
41	5,674	9,847	4,707	129,905	857/02	24,51
150	5,491	6,232	36,014	222,87	227/08	7,84
222	0,064	0,007	15,25	62,51	1204/02	3,5
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
250	1	1	24,5	117,5		32,5
685,5	13,939	17,266	91,541	585,655		70,93
60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
210	1,996	5,205	14,184	112,2	297/02	19,06
155	18,818	24,634	21,868	348,145	185/08	60,57
200	0,25	0,1	25,775	106,76	585/02	7,79
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
40	2,52	0,84	30,24	138,4		6,8
720	28,432	31,374	120,73	846,15		112,19
1405,5	42,371	48,64	212,27	1431,81		183,12
70	9,282	3,478	4,558	86,614	162/02	41,7
150	3,206	6,793	21,652	160,58	241/08	16,22
222	0,064	0,007	15,25	62,51	1204/02	3,5
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
200	0,8	0,6	20,6	91		40
60	1,68	1,98	46,38	50,04		10,2
724,5	16,742	13,038	119,51	503,614		114,2
60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
210	6,275	10,24	7,384	147,672	355/02	34,77
175	8,141	17,54	27,341	300,52	828/02	39,82
200	0,16	0,12	28,07	114	1110/3-02	10,92
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
200	1,8	0,4	16,2	75,6		30
50	3,15	1,05	37,8	173		8,5
950	24,374	29,945	145,46	951,437		141,98

1674,5	41,116	42,983	264,97	1455,05		256,18
80	8,8	19,12	0,32	208,56	715/08	28,6
150	5,491	6,232	36,014	222,11	227/08	7,84
215	0,001	0	0,07	60,13	1204/02	2,3
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
200	0,8	0,8	19,6	94		26
30	0,84	0,99	23,19	105,03		5,1
697,5	17,642	27,322	90,264	742,7		72,42
60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
210	1,702	5,658	7,498	88,62	282/3-02	13,44
175	22,243	22,295	20,946	373,518	820/02	47,46
200	0,4	0,16	26,87	113,36	585/96	7,79
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
120	0,96	0,24	9	40,056		24
820	30,153	28,948	92,974	756,199		110,66
1517,5	47,795	56,27	183,24	1498,9		183,08
130	20,408	14,562	33,104	348,752	620/02	35,92
215	0,001	0	0,07	60,13	1204/02	2,3
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
120	0,96	0,24	9	40,056		24
487,5	23,079	14,982	53,244	501,808		64,8
210	3,47	5,766	12,858	118,888	275/02	15,83
125	15,572	17,689	4,294	238,86	827/02	40,9
150	3,814	6,109	40,014	230,31	224/08	10,22
200	1,04	0,06	30,16	126,2	1119/02	10,04
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
50	3,15	1,05	37,8	173		9,35
790	31,324	31,179	151,9	1016,5		92,07
1277,5	54,403	46,161	205,14	1518,31		156,87
180	13,444	12,844	37,142	397,78	570/02	25,3
222	0,064	0,007	15,25	62,51	1204/02	3,5
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
250	2,25	0,5	20,25	23		37,5
50	3,15	1,05	37,8	173		8,5
724,5	20,618	14,581	121,51	709,16		77,38
200	4,322	4,502	15,786	121,22	306/02	8,63
80	10,608	3,975	5,21	99,184	162/02	47,66

150	3,206	6,793	21,652	161,01	241/08	16,22
215	0,001	0	0,07	60,13	1204/02	2,3
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
200	3	1	42	46		30
50	1,4	1,65	38,65	175,05		
950	26,815	18,425	150,14	791,839		110,54
1674,5	47,433	33,006	271,65	1501		187,92
125	11,656	29,719	5,442	335,832	827/02	40,9
150	7,486	7,777	38,694	254,73	219/08	12,89
215	0,001	0	0,07	60,13	1204/02	2,3
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
250	2,25	0,5	20,25	23		37,5
762,5	23,103	38,176	75,526	726,562		96,17
60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
210	6,275	10,24	7,384	147,672	355/02	35,98
50	8,073	11,21	7,105	161,609	855/02	35,24
150	5,491	6,232	36,014	222,1	227/08	7,84
200	0,4	0,16	26,87	113,36	585/96	7,79
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
725	25,087	28,437	106,03	785,386		104,82
1487,5	48,19	66,613	181,56	1511,95		200,99
130	12	18	24	248	827/02	49,11
150	3,206	6,793	21,652	161,01	241/08	16,22
215	0,001	0	0,07	60,13	1245/02	2,3
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
577,5	17,487	25,063	58,682	533,41		82,45
60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
210	1,301	5,711	13,543	114,44	43/08	16,48
105	9,002	13,136	10,83	197,705	861/02	45,08
150	3,814	6,109	40,014	230,31	224/08	10,22
200	0,32	0,14	24,44	101,6	1235/02	10
22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
250	2,25	0,5	20,25	23		37,5
40	2,52	0,84	30,24	138,4		6,8
1070	24,055	27,031	167,98	946,1		144,05
1647,5	41,542	52,094	226,66	1479,51		226,5
1538,05	47,92683	48,9089	222,38	1485,92		212,53