

Школа

МОБУ ООШ 17 с. Гофицкое Лабинский район

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			закуска	зеленый горошек консервированный
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			фрукты	яблоко свежее
			хлеб черн.	хлеб ржаной
				сыр порциями
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая
			1 блюдо	борщ с картофелем
			2 блюдо	Вок "Курица с рисом и овощами"
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога запеченый
				сгущеное молоко
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			напиток	кефир 2,5%
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)
			1 блюдо	суп с крупой и томатом
			2 блюдо	шницель натуральный рубленый
			гарнир	каша вязкая пшенная
			напиток	чай черный с сахаром
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			фрукты	фрукты свежие(яблоко кубанское)
				сыр порциями
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	закуска	салат из свеклы с огурцами
			2 блюдо	митболы из говядины
			гарнир	макаронные изделия отварные с овощами
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			напиток	чай с лимоном
			кондит изд	кондитерское изделие (печенье промышленного произв)
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	салат из квашенной капусты
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми

			2 блюдо	гуляш из говядины
			гарнир	каша вязкая (гречневая)
			напиток	кисель из сока плодового
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			напиток	кисломолочный напиток (ряженка 3,5%)
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	закуска	икра кабачковая
			гор.блюдо	Плов из отварной говядины
			гор.напиток	фруктовый чай (с яблоком)
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)
			1 блюдо	рассольник
			2 блюдо	голубцы ленивые
			гарнир	каша вязкая (ячневая)
			напиток	напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			фрукты	Фрукты свежие(яблоко кубанское)
		<i>итого</i>		
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	закуска	зеленый горошек консервированный
			гор блюдо	Рыба тушенная с овощами
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	чай черный с сахаром
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)
			1 блюдо	щи из квашенной капусты с картофелем
			2 блюдо	рагу из птицы
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
				пирог "Южный"
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак		сыр порциями
			гор блюдо	каша манная молочная
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			фрукты	фрукты свежие (яблоко кубанское)
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	салат из свеклы отварной
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной
			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом

			напиток	фруктовый чай (с яблоком)
				кондитерские изделия (печенье промышленного производства)
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			напиток	кефир 2,5%
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты (огурец соленый)
			гор блюдо	рагу из птицы
			гор.напиток	кисель из сока плодового
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			напиток	кефир 2,5%
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	овощи натуральные соленые (огурец соленый)
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами
			гарнир	Ризотто с овощами
			напиток	компот из яблок
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
		<i>итого</i>		
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	закуска	зеленый горошек консервированный
			гор блюдо	гуляш из говядины
			гарнир	каша рисовая с морковью
			напиток	напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	салат из свеклы с огурцами солеными
			1 блюдо	суп-лапша домашняя
			2 блюдо	котлеты-мясо-картофельные по-хлыновски
			гарнир	капуста тушеная
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			фрукты	фрукты свежие (яблоко кубанское)
		<i>итого</i>		
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	закуска	икра кабачковая
			гор блюдо	зразы рыбные рубленые
			гарнир	картофель отварной
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	фрикадельки из кур

			гарнир	макароны отварные с овощами
			напиток	фруктовый чай (с яблоком)
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			напиток	кефир 2,5%
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	закуска	салат из моркови с яблоком
			гор блюдо	пудинг из творога запеченый
				сгущеное молоко
			гор напиток	какао с молоком
			хлеб бел	хлеб пшеничный
			фрукты	фрукты свежие (яблоко кубанское)
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	салат из квашенной капусты
			1 блюдо	суп картофельный с клецками
			2 блюдо	фишболы
			гарнир	каша рисовая с морковью
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Громов С.М.**
 дата **2 9 2024**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
160	3,4	2,5	7,7	66,9	131/1	51
60	14,86	20,48	2,81	308,96	210	12
200	4,08	3,54	17,58	118,52	382	15
25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1	2
120	0,5	0,5	12,25	55,5	338	10
25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
15	3,9	3,99	0	51,51	15	14
605	29,63	31,47	62,23	707,72		106,5
60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1	12
200	2	6,5	13,44	120,26	83	15
180	10,08	18,54	33,66	258	577	63,7
200	1	0,2	20,2	84,8	389	10
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	3
720	18,71	26,03	114,89	686,76		106,2
1325	48,34	57,5	177,12	1394,48		212,7
160	24,1	8,5	33,06	305,06	285	68,5
30	4,5	7,5	23,76	63,54	101/1	13,5
200	2,79	3,19	19,71	118,69	379	15
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
180	5,4	5,76	7,39	102,96	386/1	26,5
610	39,17	25,24	100,78	679,55		126
60	0,48	0,06	1,02	6	70	12
200	1,1	4,79	4,88	67,03	116	15
90	15,55	18,67	8,06	191,86	267	37,5
150	4,94	7,89	32,18	219	303	15
200	0,07	0,02	15	60,46	376	4,5
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	3
120	1,8	1,8	25,2	115,2	338	20
30	7,8	7,98	0	103,02	15	2,5
930	36,36	41,95	121,36	932,7		112
1540	75,53	67,19	222,14	1612,25		238
60	0,7	1	2,6	22,2	55	12
90	15,55	18,67	8,06	191,86	542	51,5
170	0,65	5,19	26,62	172,5	205	15
25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1	2
25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
200	0,13	0,02	15,2	61,5	377	6
20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2	10
590	21,61	27,59	88,32	637,28		99
60	1,03	3,01	5,1	51,62	47/1	12
200	4,4	4,21	12	118,6	102	15

100	20	19,5	3,3	258	327	65,5
150	8,85	5,15	39,8	243,75	303	15
200	0,31	0	39,4	158,84	358	10
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1	2
180	5,4	5,76	7,39	102,96	386/1	26,5
950	43,49	38,14	132,93	1063,49		148,5
1540	65,1	65,73	221,25	1700,77		247,5
60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1	12
180	18,36	17,19	29,2	356,4	244	61,5
200	0,6	0,4	10,4	61,8	17	6,5
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
505	23,75	18,21	80,08	611,59		85
60	0,71	1,92	5,33	47,64	49	12
200	2,02	5	11,98	101,81	94	15
90	7,5	7,65	5,63	171,4	160/1	48,5
150	3,23	4,22	25,8	231,8	303	15
200	0,3	0,5	15,2	62	388	10
60	3,58	0	25,3	133,94	11/1	3
20	1,12	0,43	9,08	40,42	12/1	2
120	0,5	0,22	12,25	55,5	338	10
900	18,96	19,94	110,57	844,51		115,5
1405	42,71	38,15	190,65	1456,1		200,5
60	3,4	2,5	7,7	66,9	131/1	12
120	11,71	1,97	5,74	88,28	299	32,5
150	4,05	6	8,7	105	377	15
200	0,07	0,02	15	60,46	376	4,5
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
595	23,01	11,06	65,35	460,46		69
60	0,67	0,06	2,1	12	70	12
200	1,35	4,29	6,96	71,8	92	15
175	12,56	11,72	15,2	216,52	289	50,5
200	1	0,2	20,2	84,8	389	10
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	3
80	5,44	5,46	39,38	148,41	414	2
795	25,64	22,47	118,86	703,66		95
1390	48,65	33,53	184,21	1164,12		164
15	3,9	3,99	0	51,51	15	14
210	5,33	6,76	28,27	195,24	229	42
200	2,79	3,19	19,71	118,69	379	15
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
120	1,8	1,8	25,2	115,2	338	20
585	16,2	16,03	90,04	569,94		93,5
60	0,85	3,62	4,98	55,89	52	12
200	1,27	3,99	7,31	76,87	99	15
175	10,3	11,17	15,33	290,05	284	61,5

200	0,6	0,4	10,4	61,8	377/1	6,5
20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2	10
60	3,58	0,43	25,3	133,94	11/1	3
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1	2
180	5,4	5,76	7,39	102,96	386/1	26,5
915	24,81	27,84	93,74	844,82		136,5
1500	41,01	43,87	183,78	1414,76		230
60	0,78	1,9	3,87	36,24	45	12
175	12,56	11,72	15,2	216,52	289	50,5
200	0,31	0	39,4	158,84	358	10
25	1,4	0,28	11,35	50,52	11/1	2,5
40	2,38	0,29	16,86	89,3	12/1	2,5
180	5,4	5,76	7,39	102,96	386/1	26,5
680	22,83	19,95	94,07	654,38		104
60	0,48	0,06	1,02	6	70	12
200	1,44	3,93	8,75	106,76	82	15
120	11,71	1,97	5,74	88,28	299	32,5
150	3,5	4,22	31,07	257,2	630	15
200	0,52	0,18	28,86	119,1	342	10
60	3,58	0,43	25,3	133,94	11/1	3
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1	2
810	22,35	11,01	109,82	751,7		89,5
1490	45,18	30,96	203,89	1406,08		193,5
60	3,4	2,5	7,7	66,9	131/1	12
100	20	19,5	3,3	258	327	65,5
150	2,9	5,4	27,2	209	178	15
200	0,3	0	15,2	62	388	10
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
575	30,38	27,97	81,61	735,72		107,5
60	0,7	1	2,6	22,2	55	12
200	2,05	4,43	9,3	92,6	113/1	15
90	12,78	10,26	11,7	191,7	454	44
150	3,75	6,9	16,05	141	139	15
200	0,66	0,09	32,01	131,49	349	10
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1	2
120	0,5	0,5	12,25	55,5	338	10
880	23,94	23,69	109,85	764,21		110,5
1455	54,32	51,66	191,46	1499,93		218
60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1	12
90	9,42	14,94	13,99	178	237	32,5
150	2,93	5,06	17,39	126,8	125	15
200	1	0	20,2	84,8	389	10
25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1	2
25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
550	17,25	20,51	85,74	549,5		74
60	0,71	1,92	5,33	47,64	49	12
200	4,4	4,21	12	118,6	102	15
90	10,34	15,75	5,6	214	297	35

150	0,57	5,51	24,36	149,31	205	15
200	0,6	0,4	10,4	61,8	377/1	6,5
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	3
180	5,4	5,76	7,39	102,96	386/1	26,5
960	26,64	34,29	100,1	864,44		115,5
1510	43,89	54,8	185,84	1413,94		189,5
60	0,09	1,3	7,81	62,2	61	17
160	24,1	8,5	33,06	305,06	222	68,8
30	4,5	7,5	23,76	63,54	101/1	13,5
200	4,08	3,54	17,58	118,52	382	15
20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1	2
120	1,8	1,8	25,2	115,2	338	20
590	35,76	22,78	115,84	709,17		136,3
60	1,03	3,01	5,1	51,62	47	12
200	2,05	2,15	13,27	133,1	108	15
90	7,93	6,58	9,41	128,58	471	32,5
150	2,9	5,4	27,2	209	178	15
200	1	0,2	20,2	84,8	389	10
40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	3
780	19,53	18,08	110,2	777,23		90
1370	55,29	40,86	226,04	1486,4		226,3
1452,5	52,002	48,425	198,64	1454,88		212