

Школа

МБОУ "Гимназия №6 им.И.Н.Ульянова"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих овощей "Ассорти"
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Крокеты "Школьные" тушеные в соусе
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая со сливочным маслом
				Сыр порционно
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами 60/30
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/30
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб	Пышка "Эстонская"
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками
			2 блюдо	Плов с птицей
			гарнир	
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом птицы
				Овощи порционно
			гор.напиток	Сок фруктовый
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Суп из овощей
			2 блюдо	Биточки "Детские"
			гарнир	Макароны отварные со сливочным маслом
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Салат "Солнышко"
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" со сметаной
			2 блюдо	Рагу из птицы по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным
				Сыр порционно
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Биточки "Тотоши"
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным
			напиток	Сок фруктово-ягодный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/30
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Лепешка сметанная
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидор и огурцов
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Гуляш 40/50
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				Мармелад
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Паста по-симбирски
				Овощи порционно
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с сыром
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками

			2 блюдо	Птица порционная запеченая
			гарнир	Гороховое пюре с маслом сливочным
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным
				Горячий бутерброд с сыром
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Яблоко
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" со сметаной
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели "Забава" 60/30
				Каша гречневая с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с картофелем
			2 блюдо	Бефстроганов из курицы
			гарнир	Рис с маслом сливочным
			напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность **Директор**  
 фамилия **Жданов С.И.**  
 дата **17 4 2024**  
день            месяц            год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
205	8,48	8,25	40,22	262,74		
200	3,64	3,34	15,02	100,26		
60	3,97	0,39	28,14	134,34		
70	1,96	0,78	24,3	106,08		
						83
535	18,05	12,76	107,68	603,42		83
60	0,93	2,99	3,76	43,48		
200	5,07	3,81	20,06	129,87		
90	8,72	8,43	7,57	140,7		
150	5,51	4,57	34,61	201,11		
200	0,1	0,04	11,13	43,78		
70	4,53	0,82	28,61	132,66		
						120,3
770	24,86	20,66	105,74	691,6		120,3
1305	42,91	33,42	213,42	1295,02		203,3
205	8,56	7,19	38,85	245,21		
15	3,87	3,91	0	51,54		
200	2,6	1,85	12,08	73,11		
60	3,97	0,39	28,14	134,34		
70	1,96	0,78	24,3	106,08		
						83
550	20,96	14,12	103,37	610,28		83
210	1,53	4,37	8,48	76,78		
90	10,47	2,69	2,86	76,52		
150	3,13	4,65	21,25	138,27		
200	1,02	0,06	23,18	87,6		
70	4,53	0,82	28,61	132,66		
						120,3
720	20,68	12,59	84,38	511,83		120,3
1270	41,64	26,71	187,75	1122,11		203,3
180	28,6	21,02	40,75	466,1		
200	0,1	0,02	10,16	40,11		
50	6,03	7,84	19,29	171,83		

						83
430	34,73	28,88	70,2	678,04		83
60	1,39	5,94	4,61	74,38		
200	3,27	4,1	19,52	126,58		
230	16,65	24,09	51,93	490,17		
200	1	0,2	20,6	86,48		
70	4,53	0,82	28,61	132,66		
						120,3
760	26,84	35,15	125,27	910,27		120,3
1190	61,57	64,03	195,47	1588,31		203,3
200	12,2	16,9	39,23	354,8		
30	0,32	0,05	1,45	7,31		
200	1	0,2	20,6	86,48		
60	3,97	0,39	28,14	134,34		
						83
490	17,49	17,54	89,42	582,93		83
60	0,86	5,97	4,42	73,35		
210	1,74	5,4	10,44	95		
90	13,9	12,24	12,76	217,21		
150	5,51	4,57	34,61	201,11		
200	1,02	0,06	23,18	87,6		
70	4,53	0,82	28,61	132,66		
						120,3
780	27,56	29,06	114,02	806,93		120,3
1270	45,05	46,6	203,44	1389,86		203,3
150	14,41	17,94	1,83	226,16		
200	0,04	0,01	9,81	37,48		
60	3,97	0,39	28,14	134,34		
70	1,96	0,78	24,3	106,08		
						83
480	20,38	19,12	64,08	504,06		83
60	0,66	0,12	6,07	25,69		
210	2,06	5,5	14,75	115,39		
250	15,84	18,91	33,59	365,29		
200	1	0,2	20,6	86,48		
70	4,53	0,82	28,61	132,66		
						120,3

790	24,09	25,55	103,62	725,51		120,3
1270	44,47	44,67	167,7	1229,57		203,3
205	8,05	6,71	41,41	256,08		
15	3,87	3,91	0	51,54		
200	3,64	3,34	15,02	100,26		
60	3,97	0,39	28,14	134,34		
						83
480	19,53	14,35	84,57	542,22		83
60	0,92	2,99	6,65	54,4		
200	5,07	3,81	20,06	129,87		
90	13,79	13,47	13,32	229,4		
150	5,51	4,57	34,61	201,11		
200	1	0,2	20,6	86,48		
70	4,53	0,82	28,61	132,66		
						120,3
770	30,82	25,86	123,85	833,92		120,3
1250	50,35	40,21	208,42	1376,14		203,3
180	28,6	21,02	40,75	466,1		
200	2,6	1,85	12,08	73,11		
50	2,98	4,43	20,8	134,22		
						83
430	34,18	27,3	73,63	673,43		83
60	0,53	5,95	2,68	65,17		
210	1,67	5,33	12,14	99,14		
90	10,54	14,95	5,06	195,54		
150	3,13	4,65	21,25	138,27		
200	1,02	0,06	23,18	87,6		
70	4,53	0,82	28,61	132,66		
30	0,12	0	22,52	85,84		
						120,3
810	21,54	31,76	115,44	804,22		120,3
1240	55,72	59,06	189,07	1477,65		203,3
200	12,14	11,7	32,98	285,09		
50	0,39	0,05	1,72	7,81		
200	0,04	0,01	9,81	37,48		
60	3,97	0,39	28,14	134,34		
						83
510	16,54	12,15	72,65	464,72		83
60	2,17	7,23	4,46	89,19		
200	3,27	4,1	19,52	126,58		

90	21,16	15,11	1,03	224,07		
150	13,9	4,9	39,81	246,55		
200	0,65	0,27	20,01			
						120,3
700	41,15	31,61	84,83	686,39		120,3
1210	57,69	43,76	157,48	1151,11		203,3
205	6,29	7,55	33,61	226,14		
50	6,11	8,76	15,71	166,44		
200	0,02	0	26,47	105,18		
						83
455	12,42	16,31	75,79	497,76		83
70	1,96	0,78	24,3	106,08		
210	2,06	5,5	14,75	115,39		
230	17,23	19,57	27,92	354,18		
200	1,02	0,06	23,18	87,6		
70	4,53	0,82	28,61	132,66		
						120,3
780	26,8	26,73	118,76	795,91		120,3
1235	39,22	43,04	194,55	1293,67		203,3
90	9,53	15,39	10,11	216,67		
150	8,32	7,33	42,27	257,55		
200	0,04	0,01	9,81	37,48		
50	3,31	0,33	23,45	111,95		
70	1,96	0,78	24,3	106,08		
						83
560	23,16	23,84	109,94	729,73		83
60	1,34	6,03	7,77	87,88		
200	2,36	2,26	16,14	92,86		
90	10,18	14,87	6,26	198,31		
150	4,47	4,68	45,36	249,51		
200	0,1	0,02	10,16	40,11		
70	4,53	0,82	28,61	132,66		
						120,3
770	22,98	28,68	114,3	801,33		120,3
1330	46,14	52,52	224,24	1531,06		203,3
1257	48,476	45,402	194,15	1345,45		203,3