

Школа

ГБОУ "СОШ№1 г.Назрань"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

6-10 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром
			гор.напиток	кофе с молоком и печеньем
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	салат капустный
			1 блюдо	суп картофельный с крупой
			2 блюдо	рыба припущенна
			гарнир	картофельное пюре/подлива
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная геркулес с маслом и сахаром
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	хлеб с маслом
			фрукты	яблоки
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	салат свекольный
			1 блюдо	борщ со сметаной
			2 блюдо	котлеты из индейки
			гарнир	макароны отварные с подливой
			напиток	чай с лимоном
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная с маслом и сахаром
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	бутерброд с маслом
			яйцо	

			печенье	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	салат марковный
			1 блюдо	картофельный суп с бабами
			2 блюдо	плов из говядины
			гарнир	
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая на молоке с маслом
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	хлеб с маслом
			яйцо	яйцо
			фрукты	яблоки
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	салат свекольный
			1 блюдо	картофельный суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	куры отварные
				макаронны отварные с подливой
			гарнир	
			напиток	чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая с маслом и сахаром
			гор.напиток	какао с молоком и печеньем
			хлеб	бутерброд с маслом
			печенье	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	салат капустный
			1 блюдо	суп фасолевый
			2 блюдо	мясо индейки
			гарнир	гречка с подливой
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб в ассортименте
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром
				0
			гор.напиток	кофе с молоком и печеньем
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	салат капустный
			1 блюдо	суп картофельный с крупой
			2 блюдо	рыба припущенна
			гарнир	картофельное пюре/подлива
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная геркулес с маслом и сахаром
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	хлеб с маслом
			фрукты	яблоки
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	салат свекольный
			1 блюдо	борщ со сметаной
			2 блюдо	котлеты из индейки
			гарнир	макароны отварные с подливой
			напиток	чай с лимоном
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная с маслом и сахаром
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	бутерброд с маслом
			яйцо	
			печенье	0
			<i>итого</i>	

2	3	Обед	закуска	салат марковный	
			1 блюдо	картофельный суп с бабами	
			2 блюдо	плов из говядины	
			гарнир		
			напиток	компот из сухофруктов	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.		
				<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая на молоке с маслом	
					0
			гор.напиток	чай с лимоном	
			хлеб	хлеб с маслом	
			яйцо	яйцо	
			фрукты	яблоки	
				<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	салат свекольный	
			1 блюдо	картофельный суп с макаронными изделиями	
			2 блюдо	куры отварные	
			гарнир	макаронны отварные с подливой	
			напиток	чай с лимоном	
			хлеб бел.	Хлеб в ассортименте	
			хлеб черн.		
				<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:			
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая с маслом и сахаром	
			гор.напиток	какао с молоком и печеньем	
			хлеб	бутерброд с маслом	
			фрукты	яблоки	
				<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	салат капустный	
			1 блюдо	суп фасолевый	
			2 блюдо	мясо индейки	
			гарнир	гречка с подливой	
			напиток	компот из сухофруктов	
			хлеб бел.	хлеб в ассортименте	
			хлеб черн.		
				<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:			

		Среднее значение за период:
--	--	-----------------------------

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Темирханова А.М.**
 дата **9 10 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200/5/5	9	12	39	204	302	
200/20	4	4	25	70	376	
100/10/13	5	0	30	210	1	
						74,62
0	18	16	94	484		74,62
60	1	3	5	69		
200	35	21	8	112	288	
90	7	14	8	135		
150/50	13,16/0,6	14,03/2, 0	86,9/2, 8	169	309/333	
200	2	2	14	110	пром	
80	5	0	30	240	1	
630	50	40	65	835		0
630	68	56	159	1319		74,62
235/5/5	3	4	37	197	168	
200	4	4	25	145	382	
100/10	5	0	30	141	1	
150	1	0	20	100		
						74,62
350	13	8	112	583		74,62
60	1	3	5	65	45	
200/10	6	1	3	308	227	
90				102		
145/50	4	25	6	189	312	
205	1	1	32	82	349	
80	5	0	30	213	1	
435	17	30	76	959		0
785	30	38	188	1542		74,62
350/5/5	9	12	39	224	302	
200	4	4	25	83	376	
100/15	5	0	30	141	1	
1	1	3	16	109	1	

30					103	
						74,62
231	19	19	110	557		74,62
60	1	4	8	56	51	
200	35	21	0	331	288	
200	7	14	8	177		
200	2	2	14	83	пром.	
80	5	0	30	141	1	
740	50	41	60	788		0
971	69	60	170	1345		74,62
200/5/5	9	12	39	581	302	
200	4	4	25	82	376	
100/15	5	0	30	141	1	
1	1	0	16	109	1	
150						74,62
351	19	16	110	913		74,62
60	1	4	8	56	51	
200	35	21	0	94	288	
90	0	0	0	160	0	
165\50	13,16/0,6	14,03/2,08	86,9/2,8	260	309/333	
205	2	2	14	82	Пром	
80	5	0	30	240	1	
635	41,89	27,74	51,85	892,34		0
986	60,89	43,74	161,85	1805,34		74,62
200/5/5	3	4	37	197	168	
200/34	4	4	25	155	382	
100/10	5	0	30	144	1	
30					103	
						74,62
30	12	8	92	496		74,62
60	1	3	5	52	45	
200	6	1	3	132	227	
90	22	2	0	115		
120\50	4	25	6	292	312	
200	8	0	29	60	349	
80	22	3	40	213	1	

630	62,88	33,45	83,465	864		0
660	74,88	41,45	175,47	1360		74,62
200/5/5	9	12	39	204	302	0
0	0	0	0	0	0	0
200/20	4	4	25	70	376	0
100/10/13	5	0	30	210	1	0
150						
						74,62
150	18	16	94	484		74,62
60	1	3	5	69	0	
200	35	21	8	112	288	
90	7	14	8	135	0	
150/50	13,16/0,6	14,03/2,0	86,9/2,8	169	309/333	
200	2	2	14	110	пром	
80	5	0	30	240	1	
630	50	40	65	835		74,62
780	68	56	159	1319		
235/5/5	3	4	37	197	168	
200	4	4	25	145	382	
100/10	5	0	30	141	1	
150	1	0	20	100	0	
						74,62
350	13	8	112	583		74,62
60	1	3	5	65	45	
200/10	6	1	3	308	227	
90	0	0	0	102	0	
145/50	4	25	6	189	312	
205	1	1	32	82	349	
80	5	0	30	213	1	
435	17	30	76	959		0
785	30	38	188	1542		74,62
350/5/5	9	12	39	224	302	
0	0	0	0	0	0	
200	4	4	25	83	376	
100/15	5	0	30	141	1	
1	1	3	16	109	1	
30					103	
						74,62
231	19	19	110	557		74,62

60	1	4	8	56	51	
200	35	21	0	331	288	
200	7	14	8	177	0	
0	0	0	0	0	0	
200	2	2	14	83	пром.	
80	5	0	30	141	1	
740	50	41	60	788		0
971	69	60	170	1345		74,62
200/5/5	9	12	39	581	302	
0	0	0	0	0	0	
200	4	4	25	82	376	
100/15	5	0	30	141	1	
1	1	0	16	109	1	
150	0	0	0	0	0	
						74,62
351	19	16	110	913		74,62
60	0,85	3,65	8,36	56,34	51	
200	34,68	21,33	0	94	288	
90	0	0	0	160	0	
165\50	13,16/0,6	14,03/2,08	86,9/2,8	260	309/333	
205	1,8	2,28	13,97	82	Пром	
80	4,56	0,48	29,52	240	1	
635	41,89	27,74	51,85	892,34		0
986	60,89	43,74	161,85	1805,34		74,62
200/5/5	3	4	37	197	168	
200/34	4	4	25	155	382	
100/10	5	0	30	144	1	
150						
						74,62
150	12	8	92	496		74,62
60	0,85	3,05	5,41	52	45	
200	6,12	0,81	2,54	132	227	
90	22	1,9	0,14	115		
120\50	3,51	25,06	5,685	292	312	
200	8,4	0	29,2	60	349	
80	22	2,63	40,49	213	1	
630	62,88	33,45	83,465	864		0
780	74,88	41,45	175,47	1360		74,62

833,4	60,554	47,838	170,86	1474,27		74,62
-------	--------	--------	--------	---------	--	-------