

Школа

МАОУ СОШ №4

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом
			кул.изделие	Бутерброд с джемом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом
			гарнир	Каша гречневая
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный и ржаной
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Филе куриное отварное тушеное в соусе
			гарнир	Макароны отварные
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник домашний
			2 блюдо	Фрикаделька из куриного филе
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный и ржаной
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком
			кул.изделие	Бутерброд с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром

			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	Котлета рыбная из горбуши
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный и ржаной
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из куриного филе
				Огурцы свежие порционно
			закуска	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и сметаной
			2 блюдо	Котлета из куриного филе
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный и ржаной
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточек из куриного филе
			гарнир	Каша гречневая
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из св.капусты со сметаной
			2 блюдо	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе

			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный и ржаной
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Котлета из куриного филе
			гарнир	Каша гречневая
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный и ржаной
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная из горбуши
			гарнир	Картофельное пюре
				Компот из вишни
			гор.напиток	
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед		Огурцы свежие порционно
			закуска	
			1 блюдо	Рассольник Ленинград со сметаной
			2 блюдо	Филе куриное отварное (тушеное в соусе)
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный и ржаной
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком
			кул.изделие	Бутерброд с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и сметаной
			2 блюдо	Плов из куриного филе
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов
				Хлеб пшеничный и ржаной
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом
			гарнир	Каша гречневая
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Огурцы свежие порционно
			1 блюдо	Щи из св.капусты со сметаной
			2 блюдо	Котлета рыбная из горбуши
			гарнир	Рис отварной рассыпчатый
			напиток	Чай с сахаром
				Хлеб пшеничный и ржаной
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом
			кул.изделие	
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукт

			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с крупой (Полевой)
			2 блюдо	Рагу из куриного филе
			гарнир	
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный и ржаной
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность **Директор школы**  
 фамилия **И.Б. Грабцевич**  
 дата **11 3 2024**  
*день            месяц            год*

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200/5	8,4	11,5	38,8	292,1	173/120/121	50,1
50	5,8	8,3	15	157	1/2\3	25,2
200	1,52	1,35	15,9	81	378/376	3,9
250	15,72	21,15	69,7	530,1		79,2
200	4,08	4,28	19,08	118,6	102	13,5
60/30	8,7	15	14,4	225	279	51,8
150	8,2	6,5	42,8	262,2	302	20,6
200/7	0,3	0	9	37,7	377	7
50	4,5	1,6	21,3	122,8	ТТК 1/ ТТК 2	4,8
400	25,78	27,38	106,58	766,3		97,7
650	41,5	48,53	176,28	1296,4		176,9
50/30	6,14	15,84	1	170,4	290	47,4
150	5,36	4,83	28,6	179,4	203	21,9
200/7	0,3	0	9	37,7	377	7
30	3,2	1,4	13,1	82,2	ТТК 1	2,9
180	15	22,07	51,7	469,7		79,2
200	1,98	2,5	13,9	95	101/95	20,2
80	14,27	21,6	14,4	317,3	297	42,7
150	3,77	6,1	41,4	209,7	304	26,1
200	0,2	0	9	37,7	376	3,9
50	4,5	1,6	21,3	122,8	ТТК 1/ ТТК 2	4,8
680	24,72	31,8	100	782,5		97,7
860	39,72	53,87	151,7	1252,2		176,9
100/20	17,4	23,7	24,2	280	223	48
50	5,8	8,3	15	157	1/3/424	27,3
200	0,2	0	9	37,7	376	3,9

250	23,4	32	48,2	474,7		79,2
200	10,75	11,35	69,82	473	103	12,9
80	6,61	6,44	9,41	162	234/239	41
150	3,12	5,1	18,57	158	312	25,8
200	0,68	0,28	20,76	98	388/345/348	13,2
50	4,5	1,6	21,3	122,8	TTK 1/ TTK 2	4,8
680	25,66	24,77	139,86	1013,8		97,7
930	49,06	56,77	188,06	1488,5		176,9
150	12,53	9	26,85	273	291	53,3
30	0,2	0	1,4	12	71/TTK 55/TTK 56/TTK 54	13,8
200	0,34	0,14	19,8	82,7	349/345	9,2
30	3,2	1,4	13,1	82,2	TTK 1	2,9
410	16,27	10,54	61,15	449,9		79,2
200/10	2,46	3,92	12,16	108	82	17,5
80	11,1	14,65	16,65	241,5	268/294	41,1
150	5,36	4,83	28,6	179,4	203	21,9
200	0,34	0,14	19,8	82,7	348	12,4
50	4,5	1,6	21,3	122,8	TTK 1/ TTK 2	4,8
480	23,76	25,14	98,51	734,4		97,7
890	40,03	35,68	159,66	1184,3		176,9
80	10,7	12,2	10,8	238	294	45,3
150	8,2	6,5	42,8	262,2	302	20,6
200	1,7	1,6	17,5	88,4	379/378	10,4
30	3,2	1,4	13,1	82,2	TTK 1	2,9
460	23,8	21,7	84,2	670,8		79,2
200/10	1,41	3,95	9,2	77,4	88	16,2
60/30	9	15,5	8,4	209,8	TTK 68	46,8

150	3,77	6,1	41,4	209,7	304/TTK 57	26
200	0,2	0	9	37,7	376	3,9
50	4,5	1,6	21,3	122,8	TTK 1/ TTK 2	4,8
400	18,88	27,15	89,3	657,4		97,7
860	42,68	48,85	173,5	1328,2		176,9
150/15	7,5	8,3	25,9	210,4	204	72,4
200	1,52	1,35	15,9	81	378/376	3,9
30	3,2	1,4	13,1	82,2	TTK 1	2,9
230	12,22	11,05	54,9	373,6		79,2
200	4,08	4,28	19,08	118,6	102	13,5
80	11,1	14,65	16,65	241,5	268/294	51,8
150	8,2	6,5	42,8	262,2	302	20,6
200/7	0,3	0	9	37,7	377	7
50	4,5	1,6	21,3	122,8	TTK 1/ TTK 2	4,8
480	28,18	27,03	108,83	782,8		97,7
710	40,4	38,08	163,73	1156,4		176,9
80	6,61	6,44	9,41	162	234/239	32,3
150	3,12	5,1	18,57	158	312	25,8
200	0,68	0,28	20,76	98	388/345/34 8	18,2
30	3,2	1,4	13,1	82,2	TTK 1	2,9
460	13,61	13,22	61,84	500,2		79,2
30	0,2	0	1,4	12	71/TTK 55/TTK 56/TTK 54	13,8
200/10	1,6	4,08	16,5	129,2	96	17,8
50/30	6,14	15,84	1	170,4	290	35,5
150	5,36	4,83	28,6	179,4	203	21,9
200	0,2	0	9	37,7	376	3,9
50	4,5	1,6	21,3	122,8	TTK 1/ TTK 2	4,8

430	18	26,35	77,8	651,5		97,7
890	31,61	39,57	139,64	1151,7		176,9
100/20	17,4	23,7	24,2	280	223	48
50	5,8	8,3	15	157	1/3/424	27,3
200	0,2	0	9	37,7	376	3,9
250	23,4	32	48,2	474,7		79,2
200/10	2,46	3,92	12,16	108	82	17,5
150	12,53	9	26,85	273	291	66,2
200	0,34	0,14	19,8	82,7		9,2
50	4,5	1,6	21,3	122,8	TTK 1/ TTK 2	4,8
400	19,83	14,66	80,11	586,5		97,7
650	43,23	46,66	128,31	1061,2		176,9
60/30	8,7	15	14,4	225	279	48,7
150	8,2	6,5	42,8	262,2	302	20,6
200/7	0,3	0	9	37,7	377	7
30	3,2	1,4	13,1	82,2	TTK 1	2,9
180	20,4	22,9	79,3	607,1		79,2
30	0,2	0	1,4	12	71/TTK 55/TTK 56/TTK 54	13,8
200/10	1,41	3,95	9,2	77,4	88	16,2
80	6,61	6,44	9,41	162	234/239	32,9
150	8,2	6,5	42,8	262,2	302	26,1
200	0,2	0	9	37,7	376	3,9
50	4,5	1,6	21,3	122,8	TTK 1/ TTK 2	4,8
510	21,12	18,49	93,11	674,1		97,7
690	41,52	41,39	172,41	1281,2		176,9
200/5	8,4	11,5	38,8	292,1	173/120/12 1	28,1
200	4,1	6	6,2	140	382/378	10,4
30	3,2	1,4	13,1	82,2	TTK 1	2,9
100	0,1	0	15	87		37,8

330	15,8	18,9	73,1	601,3		79,2
200	2,31	19,2	6,89	205	115	10,6
150	11,4	11,16	12,15	290,25	289	69,1
200	0,68	0,28	20,76	98	388/345/348	13,2
50	4,5	1,6	21,3	122,8	TTK 1/ TTK 2	4,8
600	18,89	32,24	61,1	716,05		97,7
930	34,69	51,14	134,2	1317,35		176,9
806	40,444	46,054	158,75	1251,75		176,9