

Школа

МКОУ "Кумейская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	кукуруза консервированная
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	Огурец соленый
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой, со сметаной
			2 блюдо	Биточки рыбные с томатным соусом
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным
			напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукт	банан
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			итого	
1	3	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Борщ с капустой , со сметаной
			2 блюдо	Котлеты рубленые из курицы с томатным соусом
			гарнир	Рис припущенный
			напиток	Кисель из сока плодового или ягодного
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	Горошек зелёный консервированный
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	Рагу из говядины
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукт	Яблоко
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	Помидор солёный пром.производства
			1 блюдо	Щи со свежей капустой, со сметаной
			2 блюдо	Курица, тушёная в соусе
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом сливочным
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Биточки рубленый из говядины
			гарнир	Капуста тушёная
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукт	Апельсин
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	Огурец солёный промышленного производства
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский, со сметаной
			2 блюдо	Рыба, тушёная с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	Горошек зелёный консервированный
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой

			2 блюдо	Печень , тушёная в соусе
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из изюма
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	помидор солёный пром производства
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками
			2 блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из чернослива
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукт	Апельсин
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	Огурец солёный пом.производства
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной
			2 блюдо	Плов из курицы
			гарнир	
			напиток	Кисель фруктовый или ягодный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукт	Яблоко
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность

директор

фамилия

Турчанинова Ольга Сергеевна

дата

2024

день

месяц

год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
60	1.23	1.74	5.87	44.16	133	
200	6.87	6.72	11.46	133.8	95	
150/90	22.2	24.79	23.67	404.4	259	
200	1	0	20.2	84.8	389	
50	3.95	0.5	24.15	116.9	Пром.вып.	
28	1.84	0.33	9.35	48.52	Пром.вып	
538	37.09	34.08	94.7	832.58		0
538	37.09	34.08	94.7	832.58		0
0	0	0	0	0		0
60	0.48	0.06	1.02	15	70	
200/10	1.74	9.92	7.21	109.64	98	
100/40	12.05	13.95	14.1	209.46	234.366	
150/5	2.85	4.31	23.01	142.35	310	
200	0.65	0.25	18.68	79.38	388	
50	3.95	0.5	24.15	116.9	Пром.вып.	
28	1.84	0.33	9.35	48.52	Пром.вып.	
125	1.87	0.62	26.25	120	338	
463	25.43	29.94	123.77	841.25		0
463	25.43	29.94	123.77	841.25		0

0	0	0	0	0		0
60	0.72	2.83	4.62	46.5	133	
200/10	2	9.01	13.08	109.64	82	
100/40	14.6	17.9	18.21	259.62	294	
150	3.63	4.29	36.66	199.95	305	
200	0.38	0.1	34.75	141.84	358	
50	3.95	0.5	24.15	116.9	Пром.вып.	
28	1.84	0.33	9.35	48.52	Пром.вып.	
488	27.12	34.96	140.82	922.97		0
488	27.12	34.96	140.82	922.97		0
0	0	0	0	0		0
60	1.72	1.62	3.42	15.52	131	
200	2.05	2.22	12.55	87.2	112	
150/90	18.08	27.01	17.01	259.69	263	
180	0.59	0.081	28.81	119.52	349	
50	3.95	0.5	24.15	116.9	Пром.вып.	
28	1.84	0.33	9.35	48.52	Пром.вып.	
125	0.5	0.5	12.25	58.75	338	
643	28.73	32.261	107.54	706.1		0
643	28.73	32.261	107.54	706.1		0
0	0	0	0	0		0
60	0.48	0.06	2.1	12	70	
200/10	1.97	5.95	8.66	121.44	88	
100	11.65	11.66	3.51	166	290	
150/5	5.51	4.51	26.44	168.45	309	
200	0.6	0.2	30.4	125.8	389	
50	3.95	0.5	24.15	116.9	Пром.вып.	
28	1.84	0.33	9.35	48.52	Пром.вып.	

438	26	23.21	104.61	759.11		0
438	26	23.21	104.61	759.11		0
0	0	0	0	0		0
60	1.23	1.74	5.87	44.16	133	
200	4.39	4.21	13.22	118.6	102	
105	13.36	21.78	11.59	278.64	268	
150	3.09	4.85	10.78	112.65	321	
180	0.7	0.041	24.86	103.32	348	
50	3.95	0.5	24.15	116.9	Пром.вып.	
28	1.84	0.33	9.35	48.52	Пром.вып.	
125	0.5	0.25	14.37	61.25	338	
898	29.06	33.701	114.19	884.04		0
898	29.06	33.701	114.19	884.04		0
0	0	0	0	0		0
60	2.17	7.06	13.92	125.44	96	
200/10	2.17	7.06	13.92	125.44	96	
100	9.75	4.95	3.8	105	229	
150	3.1	9.15	17.98	172.85	128	
200	0.6	0.4	32.6	136.4	389	
50	3.95	0.5	24.15	116.9	Пром.вып.	
28	0.5	0.25	14.37	61.25	Пром.вып.	
588	22.24	29.37	120.74	843.28		0
588	22.24	29.37	120.74	843.28		0
0	0	0	0	0		0
60	0.72	2.83	4.62	46.5	131	
200	1.18	2.17	9.69	68.6	101	

100	12.66	9.76	3.81	159	261	
150	3.65	5.37	36.68	209.7	304	
180	0.31	0.068	26.86	109.98	348	
50	3.95	0.5	24.15	116.9	Пром.вып.	
28	0.5	0.25	14.37	48.52	Пром.вып.	
768	22.97	20.948	120.18	759.2		0
768	22.97	20.948	120.18	759.2		0
0	0	0	0	0		0
60	0.48	0.06	2.1	12	70	
200	2.84	3.67	15.03	115.4	108	
70/30	14.55	16.79	2.89	221	260	
150	8.59	6.09	38.64	243.75	302	
180	0.31	0.09	21.24	88.56	348	
50	3.95	0.5	24.15	116.9	Пром.вып.	
28	1.84	0.33	9.35	48.52	Пром.вып.	
125	0.5	0.25	14.37	61.25	338	
793	33.06	27.78	127.77	907.38		0
793	33.06	27.78	127.77	907.38		0
0	0	0	0	0		0
60	0.48	0.06	1.02	15	70	
200/10	1.83	8.98	11.65	115.84	99	
200	15.25	9.42	32.16	274.8	291	
180	0.38	0.1	34.75	141.84	358	
50	3.95	0.5	24.15	116.9	Пром.вып.	
28	0.5	0.25	14.37	48.52	Пром.вып.	
125	0.5	0.5	12.25	58.75	338	
643	22.89	19.81	130.35	771.65		0
643	22.89	19.81	130.35	771.65		0
626	27.459	28.606	118.47	822.756		#DIV/0!