

Школа

МБОУ "СОШ с. Ведучи"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная
			гор.блюдо	Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
		фрукты	Яблоко	

			кисломол.	Масло сливочное (порциями)
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			гор.блюдо	Сосиски (Особые халяль)
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
			гор.блюдо	Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
			гор.блюдо	Рис отварной
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)
			булочное	Булочка
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113

			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная
			гор.блюдо	Котлета куриная
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной
			гор.блюдо	Котлета куриная
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Алхастов М.Х.**
 дата **2 12 2025**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
70	6.65	12.6	19.6	218.4	283	50
100	2.7	4	5.8	70	377	20
180	0.03	0.1	9.5	39.02	459	5
50	3.94	0.5	24.14	116.82	878	3
100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	13.77
500	14.52	17.6	75.84	519.84		91.77
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1200	43.08	43.69	198.63	1341.06		183.54
170	4.93	8.81	38.85	254.41	177	29
180	1.52	1.35	15.9	81.83	378	31
50	3.94	0.5	24.14	116.82	878	8.77
100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	23
500	11.59	11.06	95.69	528.66		91.77
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1200	40.15	37.15	218.48	1349.88		183.54
150	16.87	23.25	2.81	287.47	275	26.55
180	0.03	0.1	9.5	36.02	459	35.3
60	4.73	0.6	24.14	116.88	878	10.58
100	1.2	0.4	16.8	73.6	338	17.64

10	0.08	8.2	0.13	72.64	14	1.7
500	22.91	32.55	53.38	586.61		91.77
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1200	51.47	58.64	176.17	1407.83		183.54
100	2.43	2.87	24.45	133.35	305	18.35
180	1.52	1.35	15.9	81.83	378	33.04
70	5.52	0.7	33.8	163.58	878	12.85
100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	18.35
50	4.75	6.75	1.37	85.23	243	9.18
500	15.42	12.07	92.32	539.59		91.77
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1200	43.98	38.16	215.11	1360.81		183.54
90	15.6	0.6	0.96	71.64	274	16.52
150	4.04	8	8.7	119.96	377	27.53
200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	36.7
50	3.94	0.5	24.14	120.82	878	9.18
10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	1.84
500	25.18	18.65	49.83	468.89		91.77
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73

700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1200	53.74	44.74	172.62	1290.11		183.54
75	13	0.5	0.8	59.7	274	13.77
100	2.43	3.58	24.46	139.78	304	18.35
200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	36.71
50	3.94	0.5	24.14	116.82	878	9.18
15	0.12	12.3	0.19	111.94	14	2.75
60	3.8	5.9	9.6	118.75	428	11.01
500	23.32	22.88	68.69	586.01		91.77
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1200	51.88	48.97	191.48	1407.23		183.54
150	17	4	19	195	286	27.53
200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	36.71
50	3.94	0.5	24.14	116.82	878	9.18
100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	18.35
500	23.66	6.25	75.84	469.25		91.77
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1200	52.22	32.34	198.63	1290.47		183.54
150	23.85	11.55	22.5	286.35	279	27.53
180	0.03	0.1	9.5	36.02	459	33.04
60	4.73	0.6	24.14	117.88	878	11.01
100	1.2	0.4	16.8	73.6	338	18.35
10	0.08	8.2	0.13	72.64	14	1.84
500	29.89	20.85	73.07	586.49		91.77
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35

90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1200	58.45	46.94	195.86	1407.71		183.54
100	5.73	4.06	25.76	149.6	4.3	18.35
70	6.65	12.6	19.6	210.4	283	12.85
180	0.03	0.1	9.5	36.02	459	33.04
50	3.94	0.5	24.14	116.82	878	9.18
100	1.2	0.4	16.8	73.6	338	18.35
500	17.55	17.66	95.8	586.44		91.77
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1200	46.11	43.75	218.59	1407.66		183.54
100	2.43	3.58	24.46	126.2	304	18.35
70	6.65	12.6	19.6	210.4	283	12.85
180	0.02	0.09	8.55	35.09	459	33.04
50	3.94	0.5	24.14	116.88	878	9.18
100	1.2	0.4	16.8	73.6	338	18.35
500	14.24	17.17	93.55	562.17		91.77
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1200	42.8	43.26	216.34	1383.39		183.54
1200	48.388	43.764	200.19	1364.62		183.54