Школа МБОУ " Топкинская НОШ "

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная категория | 7-11 лет |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неде ля** | **День недел и** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** |
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | каша молочная пшено |
|  |  |
| гор.напиток | кисель |
| хлеб | хлеб с сыром |
| фрукты | банан |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 1 | 1 | Обед | закуска |  |
| 1 блюдо |  |
| 2 блюдо |  |
| гарнир |  |
| напиток |  |
| хлеб бел. |  |
| хлеб черн. |  |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 1 | 1 | **Итого за день:** |  |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | картофельное пюре с жареной рыбой |
|  |  |
| гор.напиток | чай  |
| хлеб | хлеб |
| фрукты |  |
| овощи | огурец порциями |
| сладкое | печенье |
| *итого* |  |
| 1 | 2 | Обед | закуска |  |
| 1 блюдо |  |
| 2 блюдо |  |
| гарнир |  |
| напиток |  |
| хлеб бел. |  |
| хлеб черн. |  |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 1 | 2 | **Итого за день:** |  |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | суп вермишелевый с мясом |
|  |  |
| гор.напиток | чай с молоком |
| хлеб | хлеб с маслом |
| фрукты |  |
| сладкое | печенье |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| *итого* |  |
| 1 | 3 | Обед | закуска |  |
| 1 блюдо |  |
| 2 блюдо |  |
| гарнир |  |
| напиток |  |
| хлеб бел. |  |
| хлеб черн. |  |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 1 | 3 | **Итого за день:** |  |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | каша молочная рисовая |
|  |  |
| гор.напиток | какао с молоком |
| хлеб | хлеб с сыром |
| фрукты | яблоко |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 1 | 4 | Обед | закуска |  |
| 1 блюдо |  |
| 2 блюдо |  |
| гарнир |  |
| напиток |  |
| хлеб бел. |  |
| хлеб черн. |  |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 1 | 4 | **Итого за день:** |  |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | лапша с котлетой |
|  |  |
| гор.напиток | сок |
| хлеб | хлеб |
| фрукты |  |
| сладкое | печенье |
|  |  |
| *итого* |  |
| 1 | 5 | Обед | закуска |  |
| 1 блюдо |  |
| 2 блюдо |  |
| гарнир |  |
| напиток |  |
| хлеб бел. |  |
| хлеб черн. |  |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 5 | **Итого за день:** |  |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | каша молочная рисовая |
|  |  |
| гор.напиток | кисель |
| хлеб | хлеб с сыром |
| фрукты | груша |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 2 | 1 | Обед | закуска |  |
| 1 блюдо |  |
| 2 блюдо |  |
| гарнир |  |
| напиток |  |
| хлеб бел. |  |
| хлеб черн. |  |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 2 | 1 | **Итого за день:** |  |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | картофельное пюре с рыбой |
|  |  |
| гор.напиток | чай с лимоном |
| хлеб | хлеб |
| фрукты |  |
| овощи | огурцы порциями |
|  |  |
| *итого* |  |
| 2 | 2 | Обед | закуска |  |
| 1 блюдо |  |
| 2 блюдо |  |
| гарнир |  |
| напиток |  |
| хлеб бел. |  |
| хлеб черн. |  |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 2 | 2 | **Итого за день:** |  |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | суп рассольник с мясом |
|  |  |
| гор.напиток | чай с молоком |
| хлеб | хлеб |
| фрукты |  |
| сладкое | печенье |
|  |  |
| *итого* |  |
| 2 | 3 | Обед | закуска |  |
| 1 блюдо |  |
| 2 блюдо |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | гарнир |  |
| напиток |  |
| хлеб бел. |  |
| хлеб черн. |  |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 2 | 3 | **Итого за день:** |  |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | каша молочная кукурузная |
|  |  |
| гор.напиток | компот |
| хлеб | хлеб с сыром |
| фрукты | банан |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 2 | 4 | Обед | закуска |  |
| 1 блюдо |  |
| 2 блюдо |  |
| гарнир |  |
| напиток |  |
| хлеб бел. |  |
| хлеб черн. |  |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 2 | 4 | **Итого за день:** |  |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | гарнир ( крупа гречневая) шпикачки |
|  |  |
| гор.напиток | чай с сахаром |
| хлеб | хлеб |
| фрукты |  |
| сладкое | печенье |
|  |  |
| *итого* |  |
| 2 | 5 | Обед | закуска |  |
| 1 блюдо |  |
| 2 блюдо |  |
| гарнир |  |
| напиток |  |
| хлеб бел. |  |
| хлеб черн. |  |
|  |  |
|  |  |
| *итого* |  |
| 2 | 5 | **Итого за день:** |  |
|  |  | **Среднее значение за период:** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утвердил: должность фамилия дата | Заведующий |  |
| Серявина.А.П. |
|  |  | 2023 |  |
|  | *день месяц год* |  |
| **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углевод ы** | **Калорийн ость** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 200 | 5,08 | 9,53 | 25,26 | 256 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | 5,02 | 0 | 11,12 | 112 |  |  |
| 150\60 | 6,03 | 9,72 | 28,03 | 102 |  |  |
| 150 | 3,12 | 0 | 19,34 | 80 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 550 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 550 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
| 200\80 | 6,06 | 11,04 | 25,02 | 362 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 200\40 | 2,08 | 0 | 12,06 | 68 |  |  |
| 150 | 4,03 | 8,21 | 26,08 | 76 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | 7,08 | 0 | 20,59 | 44 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 230 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 230 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
| 200 | 8,03 | 6,01 | 26,13 | 313 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | 2,02 | 2,02 | 11,12 | 112 |  |  |
| 150\10 | 6,01 | 4,04 | 30,01 | 104 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | 3,19 | 7,18 | 16,49 | 21 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 460 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 460 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
| 200 | 4,08 | 11,43 | 25,25 | 212 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | 2,06 | 3,08 | 12,43 | 112 |  |  |
| 150\60 | 6,08 | 4,74 | 32,02 | 109 |  |  |
| 120 | 7,03 | 0 | 14,05 | 117 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 520 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 520 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
| 200\80 | 6,06 | 11,02 | 32,43 | 228 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | 2,02 | 0 | 12,24 | 112 |  |  |
| 150 | 5,04 | 4,06 | 26,06 | 146 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | 6,13 | 4,17 | 13,02 | 64 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 410 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 410 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
| 200 | 4,03 | 13,43 | 35,02 | 251 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | 6,02 | 0 | 11,06 | 112 |  |  |
| 150\60 | 4,06 | 5,82 | 18,13 | 62 |  |  |
| 120 | 5,14 | 0 | 19,54 | 125 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 520 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 520 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
| 200\40 | 5,06 | 16,23 | 36,02 | 265 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | 2,08 | 0 | 12,24 | 112 |  |  |
| 150 | 4,06 | 3,02 | 12,28 | 68 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | 8,05 | 0 | 23,21 | 105 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 430 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 430 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
| 200 | 6,04 | 6,04 | 25,02 | 286 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | 2,05 | 3,02 | 17,13 | 84 |  |  |
| 150 | 3,08 | 4,06 | 19,57 | 112 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | 8,08 | 6,13 | 22,03 | 68 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 570 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 570 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
| 200 | 4,15 | 11,02 | 36,24 | 226 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | 2,44 | 2,05 | 18,72 | 86 |  |  |
| 150\60 | 7,3 | 6,18 | 15,23 | 126 |  |  |
| 150 | 5,36 | 0 | 13,56 | 112 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 550 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 550 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
| 200\60 | 4,02 | 6,76 | 34,3 | 268 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | 4,1 | 0 | 12,02 | 112 |  |  |
| 150 | 2,08 | 4,25 | 22,03 | 68 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | 9,05 | 8,24 | 15,4 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 410 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 410 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | 0 |
| 465 | 19,25 | 19,25 | 83,75 | 550 |  | #ДЕЛ/0! |