

Школа

МБОУ "СОШ № 4 с. Старые Атаги"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре
				Котлета куриная
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
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
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко

				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)
			итого	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом
			гарнир	Салат из моркови с сухофруктами
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Сметана
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
				Сосиски "Особые халяль"
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
				Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)
			итого	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный
			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	Салат из свеклы с яблоками
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
				Рис отварной
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)
				Булочка домашняя
			итого	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом
			гарнир	Салат из квашеной капусты с луком
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)
				Булочка домашняя
			итого	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)
			итого	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом

			2 блюдо	Картофель и овощи тушеные в соусе
			гарнир	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная
				Котлета куриная
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с фасолью
			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	Салат из моркови с сухофруктами
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной
				Котлета куриная
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Усманов М.И.**
 дата

		2025
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
100	2,7	4	5,8	70	377	
70	6,65	12,6	19,6	218,4	116	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
500	14,52	17,6	75,84	519,84		0
200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	
90	8,58	16,25	25,28	281,69	116	
150	8,59	6,09	38,64	243,7	43	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	28,56	26,09	122,79	840,18		0
1200	43,08	43,69	198,63	1360,02		0
170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
500	11,59	11,06	95,69	528,66		0
200	4,64	4,76	13,72	116,28	131	
90	8,55	12,15	2,47	153,43		
150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	23,18	23,17	100,07	701,53		0
1200	34,77	34,23	195,76	1230,19		0
150	16,87	23,25	2,81	287,97	275	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
60	4,73	0,6	24,14	120,88		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	

10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
500	22,91	32,55	53,38	598,11		0
250	9,1	10,85	8,56	168,29	81	
150	5,46	5,79	30,46	195,79	203	
60	0,72	3,66	9,72	74,7	24	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
10	0,25	2	0,34	20,36		
700	19,5	22,89	81,77	611,09		0
1200	42,41	55,44	135,15	1209,2		0
100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
70	5,52	0,7	33,8	163,58		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
50	4,75	6,75	1,37	85,23		
500	15,42	12,07	92,32	539,59		0
200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	
90	8,58	16,25	25,28	281,69		
150	4,05	6	8,7	105	377	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	24,9	25,76	93,79	706,6		0
1200	40,32	37,83	186,11	1246,19		0
90	15,6	0,6	0,96	71,64		
150	4,04	6	8,7	104,96	377	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
500	25,18	16,65	49,83	449,89		0
200	2,6	2,7	8,6	74,64	112	
150	13,56	8,38	28,58	243,98	291	
70	0,7	4,2	7,7	71,74	28	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
100	7,89	1	48,29	233,72		

700	24,78	16,37	101,72	659,21		0
1200	49,96	33,02	151,55	1109,1		0
75	13	0,5	0,8	59,7		
100	2,43	3,58	24,46	139,78	304	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
15	0,12	12,3	0,19	111,94	14	
60	4,2	6,7	27,8	188,3		
500	23,72	23,68	86,89	655,56		0
200	5,01	3,8	12	190	83	
150	5,46	5,79	30,46	195,79	203	
100	1,6	6	8,2	94	9	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
70	5,53	0,7	33,81	163,66		
700	17,63	16,38	93,02	678,58		0
1200	41,35	40,06	179,91	1334,14		0
100	15,8	5,3	17,9	182,5	286	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
60	4,2	6,7	27,8	188,3		
500	26,74	22,45	102,67	719,69		0
200	6,39	3,22	13,23	108,46	102	
90	8,55	12,15	2,47	153,43		
150	4,05	6	8,7	105	377	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	25,34	22,26	71,59	589,06		0
1200	52,08	44,71	174,26	1308,75		0
150	23,85	11,55	22,5	289,35	279	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
60	4,73	0,6	24,14	120,88		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
500	29,89	20,85	73,07	599,49		0
250	10,1	6,7	18,88	176,22		

150	3,26	12,59	22,66	216,99	142	
60	1,05	3,71	5,55	59,79	42	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
60	4,74	0,6	29,98	144,28		
700	19,18	23,69	85,62	632,41		0
1200	49,07	44,54	158,69	1231,9		0
100	5,73	4,06	25,76	162,5	4,3	
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
500	17,55	17,66	95,8	612,34		0
200	5,72	19,4	17,49	170,44	119	
150	13,56	8,38	28,58	243,9	291	
70	0,84	4,27	11,34	87,15	24	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	26,47	32,95	105,55	727,55		0
1200	44,02	50,61	201,35	1339,89		0
100	2,43	3,58	24,46	70	304	
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	
50	3,94	0,5	24,14	120,88		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
20	0,16	16,4	0,26	74,64	14	
500	14,4	33,57	93,81	594,61		0
200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	
90	8,58	16,25	25,28	281,69		
150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	24,49	25,13	121,78	811,25		0
1200	38,89	58,7	215,59	1405,86		0
1200	43,595	44,283	179,7	1277,52		#ДЕЛ/0!