

Школа

МБОУ Лынгинская 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	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	горошек консервированный порционно
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	рожки отварные
			гарнир	котлета геркулес
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				итого 83,75
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	салат из свеклы
			1 блюдо	щи из свежей капусты
			2 блюдо	каша пшеничная
			гарнир	гуляш из курицы
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				итого 83,75
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	салат из квашеной капусты
			1 блюдо	рассольник ленинградский
			2 блюдо	картофельное пюре
			гарнир	котлета рыбная нептун с соусом
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				итого 83,75
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	салат степной
			1 блюдо	суп картофельный с клецками
			2 блюдо	каша гречневая
			гарнир	котлета детская с соусом
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				итого 83,75
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	салат из моркови
			1 блюдо	борщ с капустой
			2 блюдо	плов из курицы
			гарнир	
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	огурцы консервированные
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изд.
			2 блюдо	каша пшенная
			гарнир	тефтели мяс ные с рисом в соусе
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				итого 83,75
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты
			1 блюдо	уха со взбитым яйцом с рыбой
			2 блюдо	рожки отварные
			гарнир	фрикадельки петушокс соусом
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				итого 83,75
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	винегрет овощной
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми

			2 блюдо	рис припущенный
			гарнир	котлета рыбная нептун с соусом
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	83,75
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	салат здоровье
			1 блюдо	рассольник ленинградский
			2 блюдо	каша пшеничная
			гарнир	котлета загадка
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				итого 83,75
		<i>итого</i>		
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	салат из квашеной капусты
			1 блюдо	сауп крестьянский с крупой перловой
			2 блюдо	жаркое по домашнему
			гарнир	
			напиток	напиток из шиповника
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				итого 83,75
		<i>итого</i>		
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность	И.О.Директора
фамилия	Воробьев П.К.
дата	06.11.2023-17.11.2023

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
0	0	0	0	0	
60	2	0	4	35	0
200	2	4	11	93	134
150	5	6	35	93	97
90	10	13	11	164	79
200	0	0	14	56	300
30	2	0	15	70	0
30	2	0	15	70	0
760	23	23	105	581	
760	23	23	105	581	
0	0	0	0	0	
60	1	5	5	69	21
200	2	3	8	123	41
150	6	4	25	153	294
50/50	13	18	24	211	437
200	0	0	14	56	300
30	2	0	15	70	0
30	2	0	15	70	0
670	26	30	106	752	
670	26	30	106	752	

0	0	0	0	0	
60	1	3	5	51	47
200	2	4	12	97	102
150	3	5	20	138	251
90	14	12	30	241	528
200	0	0	14	56	300
30	2	0	15	70	0
30	2	0	15	70	0
760	24	24	111	723	
760	24	24	111	723	
0	0	0	0	0	
60	1	2	5	46	25
200	3	3	30	100	65
150	5	3	26	148	789
90	10	18	3	227	75
200	0	0	14	56	300
30	2	0	15	70	0
30	2	0	15	70	0
760	23	26	108	717	
760	23	26	108	717	
0	0	0	0	0	
60	1	4	6	64	1017
200	2	4	10	85	39
250	21	17	45	404	321
200	0	0	27	103	153
30	2	0	15	70	0
30	2	0	15	70	0

770	28	25	118	796	
770	28	25	118	796	
0	0	0	0	0	
60	0	0	1	8	1037
200	3	2	21	96	46
150	6	7	25	168	284
90	10	19	12	248	7041
200	0	0	14	56	300
30	2	0	15	70	0
30	2	0	15	70	0
760	23	28	103	716	
760	23	28	103	716	
0	0	0	0	0	
60	1	3	4	48	91
200	11	3	10	106	60
150	5	6	35	221	97
100	6	12	43	106	81
200	0	0	14	56	300
30	2	0	15	70	0
30	2	0	15	70	0
770	27	24	136	677	
770	27	24	136	677	
0	0	0	0	0	
60	1	6	4	78	1039
200	2	4	11	93	47

150	4	4	37	200	94
90	14	12	30	241	528
200	0	0	14	56	300
30	2	0	15	70	0
30	2	0	15	70	0
760	25	26	126	808	
760	25	26	126	808	
0	0	0	0	0	
60	1	9	3	95	13023
200	2	4	13	97	102
150	6	4	25	153	294
90	10	10	17	167	34
200	0	0	14	56	300
30	2	0	15	70	0
30	2	0	15	70	0
760	23	27	102	708	
760	23	27	102	708	
0	0	0	0	0	
60	1	3	5	51	47
200	2	3	11	72	104
220	19	21	47	414	7010
200	1	0	19	81	267
30	2	0	15	70	0
30	2	0	15	70	0
740	27	27	112	758	
740	27	27	112	758	
751	24,9	26	112,7	723,6	