

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
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	макаронные изделия отварные
			гарнир	котлета геркулес с соусом
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	салат из свеклы с р/маслом
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	каша пшенная вязкая
			гарнир	гуляш из курицы
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	салат из квашеной капусты с р/маслом
			1 блюдо	суп картофельный с клецками
			2 блюдо	рис отварной рассыпчатый
			гарнир	рыба тушеная в томатном соусе с овощами
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	салат картофельный
			1 блюдо	борщ с капустой с картофелем
			2 блюдо	каша гречневая
			гарнир	колобки мясо-картофельные
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	огурцы консервированные без уксуса порционно
			1 блюдо	рассольник ленинградский
			2 блюдо	рагу из овощей со свиной
			гарнир	
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	икра кабачковая
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	каша пшеничная вязкая
			гарнир	котлета детская свинина с соусом
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	огурцы консервированные без уксуса порционно
			1 блюдо	уха со взбитым яйцом с рыбой
			2 блюдо	плов из курицы
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
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	картофельное пюре
			гарнир	котлета рыбная нептун с соусом
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	салат степной
			1 блюдо	рассольник ленинградский
			2 блюдо	макаронные изделия отварные
			гарнир	фрикадельки петушок с соусом
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	салат из квашеной капусты с р/ маслом
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой перловой
			2 блюдо	жаркое по домашнему
			гарнир	
			напиток	напиток из шиповника
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность	Директор
фамилия	Закирова Л.Ф
дата	04.03-15.03.2024

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры
0	0	0	0	0	
60	1,8	0,3	4,38	34,8	0
200	2,08	4,24	11,4	92,8	134
150	5,25	6,15	35,3	220,5	97
90	10,4	12,8	10,5	173,71	79
200	0,02	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,8	70,32	0
30	1,68	0	14,8	69,9	0
760	23,51	23,73	105,18	718,03	
760	23,51	23,73	105,18	718,03	
0	0	0	0	0	
60	0,87	5,06	5,22	69	21
200	1,6	3,44	8	123,4	41
150	5,59	6,51	25,2	167,61	284
50/50	12,7	18,1	23,9	211	437
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,8	70,32	0
30	1,68	0	14,8	69,9	0
670	24,92	33,35	105,92	767,23	
670	24,92	33,35	105,92	767,23	

0	0	0	0	0	
60	1,03	3	5,08	51,42	47
200	2,68	2,68	29,7	99,8	65
150	3,35	4,98	28,9	166,61	891
90	22,3	14,9	5,49	202,43	84
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,8	70,32	0
30	1,68	0	14,8	69,9	0
760	33,52	25,8	112,77	716,48	
760	33,52	25,8	112,77	716,48	
0	0	0	0	0	
60	5,4	7,39	15	108,41	3
200	1,6	4,16	10,5	84,8	39
150	5,4	3,33	25,7	148,05	789
50/50	8,9	20,3	8,9	191,7	74
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,8	70,32	0
30	1,68	0	14,8	69,9	0
670	25,46	35,42	103,7	729,18	
670	25,46	35,42	103,7	729,18	
0	0	0	0	0	
60	0,48	0,06	1,02	7,8	1037
200	1,68	4,1	13,3	96,6	102
250	18,6	23,7	40,8	366,19	263
200	0,42	0,02	26,8	102,5	153
30	2,28	0,24	14,8	70,32	0
30	1,68	0	14,8	69,9	0

770	25,14	28,12	111,52	713,31	
770	25,14	28,12	111,52	713,31	
0	0	0	0	0	
60	0,75	4,2	5,2	57	1046
200	2,6	2	23,8	96	46
150	6,18	4,24	24,6	152,97	294
90	10,1	18,4	3,3	227,4	75
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,8	70,32	0
30	1,68	0	14,8	69,9	0
760	23,79	29,08	100,5	729,59	
760	23,79	29,08	100,5	729,59	
0	0	0	0	0	
60	0,48	0,06	1,02	7,8	1037
200	10,8	2,28	10	105,6	60
250	20,9	24,4	45	403,64	321
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,8	70,32	0
30	1,68	0	14,8	69,9	0
770	36,34	26,98	99,62	713,26	
770	36,34	26,98	99,62	713,26	
0	0	0	0	0	
60	0,94	6,11	4,02	77,52	1039
200	4,96	4,08	17,8	103,6	47

150	3,06	4,8	20,4	138	251
90	13,7	12,3	30	201,91	528
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,8	70,32	0
30	1,68	0	14,8	69,9	0
760	26,82	27,53	115,82	717,25	
760	26,82	27,53	115,82	717,25	
0	0	0	0	0	
60	0,84	2,34	5,46	46,32	25
200	1,68	4,1	13,3	96,6	102
150	5,25	6,15	35,3	220,5	97
100	11,8	11,5	42,8	162,57	81
200	0,2	0	14	56	300
30	2,28	0,24	14,8	70,32	0
30	1,68	0	14,8	69,9	0
770	23,73	24,33	140,46	722,21	
770	23,73	24,33	140,46	722,21	
0	0	0	0	0	
60	1,03	3	5,08	51,42	47
200	1,64	2,57	10,7	72,06	104
250	24,9	26,2	53,1	370,3	7010
200	0,68	0,28	19	81,13	267
30	2,28	0,24	14,8	70,32	0
30	1,68	0	14,8	69,9	0
770	32,21	32,29	117,48	715,13	
770	32,21	32,29	117,48	715,13	
746	27,544	28,663	111,3	724,167	