Школа МБОУ Гимназия № 46

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины, каша гречневая рассыпчатая, огурец свежий, булочка "Молочная"
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	Закуска из овощей по сезону
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"
			2 блюдо	Птица тушеная в сметанном соусе
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Компот плодово-ягодный
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	1	**Итого за день:**		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Закуска из овощей по сезону, яйцо отварное, мясо тушеное (свинина), каша пшенная рассыпчатая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	Закуска из овощей по сезону
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Тефтели рыбные, с соусом сметанным с томатом
			гарнир	Рис отварной с м/сливочным
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	2	**Итого за день:**		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с морковью (соус сладкий, яблочный)

			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	по сезону
			итого	
1	3	Обед	закуска	Закуска из овощей по сезону
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (пшено)
			2 блюдо	Плов из филе птицы
			гарнир	
			напиток	Компот плодово-ягодный
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	3	**Итого за день:**		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	закуска из овощей по сезону, Жаркое по-домашнему (свинина), пряник
			гор.напиток	Чай с сахором и лимоном
			хлеб	Батон "Домашний"
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	Закуска из овощей по сезону
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с мясом птицы
			2 блюдо	Котлеты рубленые из мяса птицы
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая
			напиток	Компот плодово-ягодный
			хлеб бел.	Батон "Домашний"
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	4	**Итого за день:**		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Закуска из овощей по сезону, сыр (порциями), тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом, макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон "Домашний"
			фрукты	по сезону
			итого	
1	5	Обед	закуска	Закуска из овощей по сезону
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)
			2 блюдо	Гуляш (свинина)

			гарнир	Каша рассыпчатая, пшенная с маслом сливочным
			напиток	Компот плодово-ягодный
			хлеб бел.	Батон "Домашний"
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	5	**Итого за день:**		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба", булочка "Российская", масло (порциями), сыр (порциями)
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	по сезону
			итого	
2	1	Обед	закуска	Закуска из овощей по сезону
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (рис)
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом сметанным
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным
			напиток	Компот плодово-ягодный
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	1	**Итого за день:**		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью (соусом молочным (сладким)), сыр порционный
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	Закуска из овощей по сезону
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом смет. с томатом
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот плодово-ягодный, фрукты по сезону
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	2	**Итого за день:**		

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями, масло сливочное, сыр п/т порционный, яйцо вареное, яблоко свежее
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон "Домашний"
			фрукты	по сезону
			итого	
2	3	Обед	закуска	Закуска из овощей по сезону
			1 блюдо	Борщ с купустой и картофелем со сметаной
			2 блюдо	Биточки, Котлеты, шницели
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным
			напиток	Компот плодово-ягодный
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	3	**Итого за день:**		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Закуска из овощей по сезону, Плов , Печенье
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон "Домашний"
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	Закуска из овощей по сезону
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками, фрикадельки мясные
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	Картофельное пюре с м/сл
			напиток	Компот плодово-ягодный
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	4	**Итого за день:**		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Закуска из овощей по сезону, котлеты, биточки (особые), каша пшеничная рассыпчатая, мармелад
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон "Домашний"
			фрукты	по сезону
			итого	

2	5	Обед	закуска	Закуска из овощей по сезону
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)
			2 блюдо	Плов (говядина)
			гарнир	
			напиток	Компот плодово-ягодный, яблоко свежее
			хлеб бел.	Батон "Домашний"
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	5	**Итого за день:**		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность

фамилия

дата 2023

день *месяц* *год*

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
370	14	15	39	685		69,06
222	0	0	12	62		4,57
63	2	1	20	167		2,82
655	16	16	71	914		76,45
70	1	0	2	12		9,43
200	2	4	10	86		10,96
100	11	12	3	150		52,88
150	3	5	33	138		21,24
200	1	1	28	115		8,62
63	5	2	20	167		2,82
20	1	0	10	46		1,08
803	23,7	24	106	714		107,03
1458	39,7	40	177	1628		183,48
310	14	15	42	651		71,09
222	0	0	15	62		2,80
57	2	1	17	149		2,56
589	16	16	74	862		76,45
70	1	0	3	20		15,86
200	1	4	9	53		10,67
150	13	12	17	229		36,56
185	4	6	40	251		19,90
200	1	0	15	85		20,48
55	3	2	19	147		2,48
20	1	0	8	46		1,08
880	24	24	111	831		107,03
1469	40	40	185	1693		183,48
300	14	13	45	392		58,57

215	0	0	10	60		2,01
50	2	3	17	131		2,27
100	0	0	10	47		13,6
665	16,1	16	82	630		76,45
70	1	3	5	12		12,64
200	2	5	5	81		7,19
150	14	13	29	263		64,36
300	2	1	42	180		19,51
50	3	2	15	131		2,25
20	2	0	10	46		1,08
790	24	24	106	713		107,03
1455	40,1	40	188	1343		183,48
290	15	15	44	560		68,49
222	0	0	13	62		4,57
75	1	1	20	183		3,39
587	16	16	77	805		76,45
70	1	0	2	12		9,43
225	5	6	7	93		14,55
100	10	12	11	190		61,20
150	6	4	39	221		9,21
200	0	0	28	114		8,62
65	1	2	15	168		2,94
20	1	0	8	46		1,08
830	24	24	110	844		107,03
1417	40	40	187	1649		183,48
235	15	15	34	339		58,48
215	0	0	15	60		2,01
52	1	1	20	148		2,36
100	0	0	10	47		13,60
602	16,1	16	79	594		76,45
60	1	0	2	12		13,65
200	3	2	8	118		8,25
100	11	18	3	309		41,87

155	6	2	38	230		13,77
300	1	1	30	180		25,11
73	1	1	20	191		3,30
20	1	0	8	46		1,08
908	24	24	109	1086		107,03
1510	40,1	40	188	1680		183,48
295	13	13	43	433		41,73
200	2	2	11	118		18,37
60	1	1	15	157		2,75
100	0	0	10	47		13,60
655	16	16	79	755		76,45
80	1	0	2	14		10,77
200	2	2	10	69		8,88
150	15	15	17	208		35,82
155	2	4	23	142		25,39
300	1	2	33	162		22,22
64	2	1	10	149		2,87
20	1	0	8	46		1,08
969	24	24	103	790		107,03
1624	40	40	182	1545		183,48
370	14	15	39	685		69,06
222	0	0	12	62		4,57
63	2	1	20	167		2,82
655	16	16	71	914		76,45
60	1	0	2	12		10,84
200	1	5	6	71		14,61
100	8	11	9	137		39,36
150	7	5	26	168		12,88
300	1	1	35	179		25,11
70	5	2	20	170		3,15
20	1	0	8	45		1,08
900	24	24	106	782		107,03
1555	40	40	177	1696		183,48

275	14	16	25	321		57,50
215	0	0	15	60		2,01
74	3	1	20	150		3,34
100	0	0	10	47		13,60
664	17,3	17	70,1	578		76,45
70	1	1	5	51		12,64
220	2	4	9	115		19,15
100	11	16	12	370		44,57
155	6	2	36	244		17,82
200	0	0	25	115		8,62
70	3	1	20	204		3,15
20	1	0	5	46		1,08
835	24	24	112	1145		107,03
1499	41,3	41	182,1	1723		183,48
250	14	15	35	366		71,08
215	0	0	15	60		2,01
75	2	1	20	154		3,36
540	16,3	16	70	580		76,45
70	1	0	2	12		9,43
235	6	10	12	153		32,88
120	10	5	5	126		28,55
155	3	5	21	137		25,80
200	1	2	32	133		6,50
62	2	2	22	194		2,79
20	1	0	10	46		1,08
862	24	24	104	801		107,03
1402	40,3	40	174	1381		183,48
230	15	16	30	319		57,64
215	60	0	0	60		2,01
71	150	2	1	150		3,20
100	0	0	10	47		13,60
616	225	18,1	41	576		76,45

60	1	0	2	12		7,66
200	3	4	8	118		8,25
150	15	17	26	322		64,34
300	1	1	39	162		22,22
77	3	2	20	159		3,48
20	1	0	8	46		1,08
807	24	24	103	819		107,03
1423	249	42,1	144	1395		183,48
1481,2	61,05	40,31	178,41	1573,3		183,48