

Школа

МБОУ "СОШ с.Янди"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная
			гор.блюдо	Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"
			гарнир	Рис отварной №304
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275
			гор.напиток	Чай с лимоном №459

			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24
			1 блюдо	Борщ №81
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			кисломол.	Сметана
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый №127
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Картофельное пюре №377
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
		<i>итого</i>		
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28
			1 блюдо	Суп картофельный №112
			2 блюдо	Плов с курицей №291
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном №459

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
			гор.блюдо	Рис отварной №304
			гор.напиток	
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			сладкое	Булочка домашняя
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые №286
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный

			фрукты	Яблоко №338
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый №127
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Рис отварной №304
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24
			1 блюдо	Суп с фасолью №119
			2 блюдо	Плов с курицей №291
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная
			гор.блюдо	Рис отварной №304
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый №127
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Рис отварной №304
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный

		хлеб черн.	
		<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>	
		<b>Среднее значение за период:</b>	

Утвердил: должность  
 фамилия  
 дата

Директор		
Шовхалова М.С		
1	1	2026
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
70	6,65	12,6	19,6	218,4	283
100	2,7	4	5,8	70	377
180	0,03	0,1	9,5	39,02	459
50	3,94	0,5	24,14	116,82	878
100	1,2	0,4	16,8	75,6	338
500	14,52	17,6	75,84	519,84	
200	5,04	2,86	11,68	92,62	113
90	8,58	16,25	25,28	262,7	
150	8,59	6,09	38,64	243,73	313
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	821,22	
1200	43,08	43,69	198,63	1341,06	
170	4,93	8,81	38,85	254,41	177
180	1,52	1,35	15,9	81,83	378
50	3,94	0,5	24,14	116,82	
100	1,2	0,4	16,8	75,6	338
500	11,59	11,06	95,69	528,66	
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	214	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	705,88	
1200	34,77	34,23	195,76	1234,54	
150	16,87	23,25	2,81	276	275
180	0,03	0,1	9,5	39,02	459

60	4,73	0,6	24,14	120,88	
100	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	586,14	
60	0,72	3,66	9,72	86	24
250	9,1	10,85	8,56	171	81
120	5,46	5,79	30,46	182	203
200	0,03	0,09	8,55	39	459
60	3,94	0,5	24,14	133	
10	0,08	8,2	0,13	75	
10	0,25	2	0,34	19	
710	19,58	31,09	81,9	705	
1210	42,49	63,64	135,28	1291,14	
100	2,43	2,87	24,45	133,35	305
50	4,75	6,75	1,37	85,23	
180	1,52	1,35	15,9	81,83	378
70	5,52	0,7	33,8	163,58	
100	1,2	0,4	16,8	75,6	338
500	15,42	12,07	92,32	539,59	
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	
1200	40,32	37,83	186,11	1246,19	
90	15,6	0,6	0,96	77	296
150	4,04	6	8,7	116	377
200	1,52	1,35	15,9	82	378
50	3,94	0,5	24,14	120	
10	0,08	8,2	0,13	75	14
500	25,18	16,65	49,83	470	
70	0,7	4,2	7,7	79	28
200	2,6	2,7	8,6	80	112
120	13,56	8,38	28,58	266	291
200	0,03	0,09	8,55	39	459

110	7,89	1	48,29	241	
700	24,78	16,37	101,72	705	
1200	49,96	33,02	151,55	1175	
90	13	0,5	0,8	60	296
250	2,43	3,58	24,46	130	304
50	3,94	0,5	24,14	109	
90	4,2	6,7	27,8	172	
20	0,12	12,3	0,19	116	14
500	23,69	23,58	77,39	587	
100	1,6	6	8,2	103	9
205	5,01	3,8	12	114	83
120	5,46	5,79	30,46	196	203
200	0,03	0,09	8,55	39	459
60	5,53	0,7	33,81	185	
20	0,12	12,3	0,19	98	14
705	17,75	28,68	93,21	735	
1205	41,44	52,26	170,6	1322	
150	15,8	5,3	17,9	199	286
200	1,52	1,35	15,9	82	378
50	3,94	0,5	24,14	117	
100	1,2	0,4	16,8	76	338
10	0,08	8,2	0,13	79	14
510	22,54	15,75	74,87	553	
200	5,04	2,86	11,68	92,62	113
90	8,58	16,25	25,28	262,7	
150	8,59	6,09	38,64	243,73	313
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	821,22	
1210	51,1	41,84	197,66	1374,22	
150	23,85	11,55	22,5	289,35	279
180	0,03	0,1	9,5	39,02	459
60	4,73	0,6	24,14	121	

100	1,2	0,4	16,8	72	338
10	0,08	8,2	0,13	65	14
500	29,89	20,85	73,07	586,37	
200	5,92	2,62	12,62	98	127
90	8,58	16,25	25,28	282	
150	3,64	5,37	36,69	210	304
180	0,03	0,09	8,55	35	459
80	6,32	0,8	38,64	187	
700	24,49	25,13	121,78	812	
1200	54,38	45,98	194,85	1398,37	
70	6,65	12,6	19,6	203	
100	5,73	4,06	25,76	151	313
180	0,03	0,1	9,5	39	459
50	3,94	0,5	24,14	117	
100	1,2	0,4	16,8	76	338
500	17,55	17,66	95,8	586	
80	0,84	4,27	11,34	87	24
200	5,72	19,4	17,49	241	119
120	13,56	8,38	28,58	220	291
200	0,03	0,1	9,5	39	459
100	6,32	0,8	38,64	171	
700	26,47	32,95	105,55	758	
1200	44,02	50,61	201,35	1344	
70	6,65	12,6	19,6	218	
100	2,43	3,58	24,46	130	304
180	0,02	0,09	8,55	35	459
50	3,94	0,5	24,14	121	
100	1,2	0,4	16,8	76	338
500	14,24	17,17	93,55	580	
200	5,92	2,62	12,62	98	127
90	8,58	16,25	25,28	282	
150	3,64	5,37	36,69	210	304
180	0,03	0,09	8,55	35	459
80	6,32	0,8	38,64	187	

700	24,49	25,13	121,78	812	
1200	38,73	42,3	215,33	1392	
1202,5	44,029	44,54	184,71	1311,85	