

Школа

МБОУ гимназия №161

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	**Тефтель Сельский
				Соус томатный
				Каша гречневая рассыпчатая
				Сыр (порциями)
			гор.напиток	Чай с сахаром*
			хлеб	Батон
				Хлеб пшеничный
				Хлеб ржаной
		<i>итого</i>		
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	**Шницель рубленый мясной
				Соус сметанный
				Пюре картофельное
			гор.напиток	Чай ягодный
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Хлеб ржаной
			фрукт	Яблоко
		<i>итого</i>		
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бедро куриное запеченое
				Капуста тушеная
			гор.напиток	Чай с лимоном*
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Хлеб ржаной
			десерт	Печенье детское (конд изд)
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	**Плов с мясом птицы
				Огурцы соленые
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Хлеб ржаной
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	**Гуляш из мяса свинины
				Макаронные изделия отварные с маслом
				Кукуруза консервированная
			гор.напиток	Чай с сахаром*
			хлеб	Хлеб пшеничный

				Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	**Фрикадельки по-Шведски
				Пюре картофельное
				Сыр (порциями)
			гор.напиток	Кофейный напиток из цикория с молоком
			хлеб	Батон
				Хлеб пшеничный
				Хлеб ржаной
		<i>итого</i>		
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	**Шницель из мяса индейки
				Каша гречневая рассыпчатая
				Кукуруза консервированная
			гор.напиток	Чай с сахаром*
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	**Рагу с мясом свинины
			гор.напиток	Чай ягодный
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Хлеб ржаной
			фрукт	Апельсины
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	**Медальоны из курицы
				Рис припущенный с овощами
				Огурцы свежие порционно
			гор.напиток	Чай с лимоном*
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	**Блинчики
				Омлет запеченный или паровой
				Повидло
			гор.напиток	Чай с сахаром*
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность **директор**  
 фамилия **Белоцерковская А.Р.**  
 дата **2 9 2024**  
день            месяц            год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
120	16	13		215,9	1 027,20	
20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
180	9,06	7	47,22	289	998	
15	4,04	4		54,5	97	
200			14,97	59,9	828	
25	1,88	1	12,85	65,5	693	
30	3,21	1	13,05	82,2	897	
30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
620	36,86	28	103,8	855,8		0
620	36,86	28	103,8	855,8		0
100	15,14	15	2,25	150,7	1 027,03	
20	0,34	2	1,35	20,6	600	
180	3,97	7	26,61	186	995	
200	0,1		12,97	59,9	971	
30	3,21	1	13,05	82,2	897	
30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
120	0,48		11,76	56,4	976,03	
680	25,79	26	82,54	633,5		0
680	25,79	26	82,54	633,5		0
100	23,91	27	0,47	257,8	3,01	
180	4,3	8	17,09	153,6	999	
200	0,06		15,16	59,9	686	
30	3,21	1	13,05	82,2	897	
30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
40	3	4	20,93	162,8	1 141	
580	37,03	41	81,25	794		0
580	37,03	41	81,25	794		0
270	25,12	30	52,23	512,7	1 020	
20	0,16		0,34	2,6	1 006	
200	3,84	4	14,38	152	1 110	
30	3,21	1	13,05	82,2	897	
30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
550	34,88	36	94,55	827,2		0
550	34,88	36	94,55	827,2		0
100	11,41	28	4,07	310,3	437,06	
180	7,1	6	43,16	264,5	516	
20	0,41	1	2,48	23,2	812	
200			14,97	59,9	828	
30	3,21	1	13,05	82,2	897	

30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
560	24,68	37	92,28	817,8		0
560	24,68	37	92,28	817,8		0
100	13,33	11		180	1 027,26	
180	3,97	7	26,61	186	995	
15	4,04	4		54,5	97	
200	2,25	2	10,25	70,2	1 324	
25	1,88	1	12,85	65,5	693	
30	3,21	1	13,05	82,2	897	
30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
580	31,23	27	77,31	716,1		0
580	31,23	27	77,31	716,1		0
100	3,67	7	22,21	166,8	1 019,04	
180	9,06	7	47,22	289	998	
20	0,41	1	2,48	23,2	812	
200			14,97	59,9	828	
30	3,21	1	13,05	82,2	897	
30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
560	18,9	17	114,48	698,8		0
560	18,9	17	114,48	698,8		0
200	3,06		27,29	328,5	1 071,04	
200	0,1		12,97	59,9	971	
30	3,21	1	13,05	82,2	897	
30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
180	1,62		14,58	113,4	980	
640	10,54	2	82,44	661,7		0
640	10,54	2	82,44	661,7		0
100	13,33	11		180	1 027,24	
180	4,25	10	40,86	272,7	990	
20	0,16		2,52	11	836	
200	0,06		15,16	59,9	686	
30	3,21	1	13,05	82,2	897	
30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
560	23,56	23	86,14	683,5		0
560	23,56	23	86,14	683,5		0
70	3,85	4	24,85	151,1	1 330,01	
200	20,22	23	5,13	304,8	891	
20	0,02		3,28	13,5	1 142	
200			14,97	59,9	828	
30	3,21	1	13,05	82,2	897	
30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
550	29,85	29	75,83	689,2		0
550	29,85	29	75,83	689,2		0
588	27,332	26,6	89,062	737,76		0