

Школа

МБОУ "Балезинская средняя школа № 5"

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	Овощная нарезка помидор
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Колбаска Витаминка
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	Банан
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	овощная нарезка помидор свежий
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	Тефтели мясные
			гарнир	Сложный гарнир (картофельное пюре ,капуста тушеная)
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Соус томатный
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Овощная нарезка огурец свежий
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной
			2 блюдо	Жаркое по домашнему
			гарнир	
			напиток	Компот из чернослива с курагой
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ со сметаной
			2 блюдо	фрикаделька петушок
			гарнир	Каша пшеничная вязкая с маслом
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Овощная нарезка огурец свежий
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Рыба запеченая
			гарнир	Рис припущенный
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	овощная нарезка помидор свежий
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	груша
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Овощная нарезка огурец свежий
			1 блюдо	Борщ со сметаной
			2 блюдо	птица отварная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из чернослива с курагой
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Соус томатный
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Овощная нарезка помидор свежий
			1 блюдо	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни)

			2 блюдо	Котлета мясо-картофельная
			гарнир	Рис припущенный
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Соус томатный
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	мандарин
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Овощная нарезка помидор свежий
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной
			2 блюдо	Суфле золотая рыбка
			гарнир	Розовое пюре
			напиток	Напиток апельсиновый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Соус томатный
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	апельсин
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Овощная нарезка огурец свежий
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Гуляш мясной
			гарнир	Каша пшеничная вязкая
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность
 фамилия
 дата

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
0	0	0	0	0	
60	0.5	0.1	1.9	11.5	3
200	4.9	4.5	17.8	133.6	47
90	10.05	13.9	2.94	212.4	82
150	8.73	7.24	60.49	287.5	196
200	0.02	0	15	88	
40	3.1	2.2	19.3	89	
740	27.3	27.94	117.43	822	
740	27.3	27.94	117.43	822	
180	0.63	0.02	29.04	127.3	
180	0.63	0.02	29.04	127.3	
60	0.5	0.1	1.9	11.5	3
210	1.9	5.4	8.3	91.4	48
90	10.47	10.9	4.3	182.18	423
150	6.9	6.9	19.05	152.25	101
200	0.6	0	21.01	46.87	261
60	4.7	0.6	28.9	141	
50	1.3	4.8	4.7	70	141
820	26.37	28.7	88.16	695.2	
1000	27	28.72	117.2	822.5	

0	0	0	0	0	
60	0.04	0.05	1.7	7	3
210	3.05	3.6	16	104.2	132
200	18.2	23.25	31.7	406	436
200	0.06	0.2	31.4	124	155
60	4.7	0.6	28.9	141	
20	1.6	0.3	7.5	40.2	
750	27.65	28	117.2	822.4	
750	27.65	28	117.2	822.4	
90	1.5		6.67	37.8	
90	1.5	0	6.67	37.8	
210	1.9	6.1	10.8	105.8	39
90	12.87	13.04	8.55	222.57	81
160	7.27	6.66	40.55	242.89	141
200	0.6		31.4	124.5	153
40	3.1	2.2	19.3	89	
700	25.74	28	110.6	784.76	
790	27.24	28	117.27	822.56	
0	0	0	0	0	
60	0.04	0.05	1.7	7	3
210	1.9	6.1	10.8	97.92	46
90	15.46	15	18.52	223.38	146
150	3.45	5.55	35.1	225	94
200	0.02		15	88	
60	4.7	0.6	28.9	141	
20	1.6	0.3	7.5	40.2	

790	27.17	27.6	117.52	822.5	
790	27.17	27.6	117.52	822.5	
80	0.4	0.5	3.75	13.98	
80	0.4	0.5	3.75	13.98	
60	0.5	0.1	1.9	11.5	3
200	4.9	4.5	17.8	133.6	47
120	12.58	18.5	12.9	271	156
150	3.5	4.15	34.3	147	97
200	0.02	0	15	88	
50	3.9	0.5	24.1	117.5	
20	1.6	0.3	7.5	40.2	
800	27	28.05	113.5	808.8	
880	27.4	28.55	117.25	822.78	
100	3.2	0.3	17.28	6.52	
100	3.2	0.3	17.28	6.52	
60	0.04	0.05	1.7	7	3
210	1.9	6.1	10.8	105.8	39
90	12.5	9.1	0.3	205.09	487
150	3.2	6.8	21.92	163.5	92
200	0.06	0.2	31.4	124	155
60	4.7	0.6	28.9	141	
50	1.3	4.8	4.7	70	141
820	23.7	27.65	99.72	816.39	
920	26.9	27.95	117	822.91	
0	0	0	0	0	
60	0.5	0.1	1.9	11.5	3
210	6.3	6	13.2	121.5	44

90	11.7	11.1	11.8	176.03	417
150	3.45	5.55	35.1	225	94
200	0.6	0	31.4	124.5	153
40	3.1	0.4	19.3	94	
50	1.3	4.8	4.7	70	141
800	26.95	27.95	117.4	822.53	
800	26.95	27.95	117.4	822.53	
80	0.3	0.3	1.5	33.25	
80	0.3	0.3	1.5	33.25	
60	0.5	0.1	1.9	11.5	3
210	3.05	3.6	16	104.2	132
90	13.05	13.6	14.04	207.45	87
150	2.9	4.9	19.4	125.7	93
200	0.1		25.2	96	157
40	3.1	0.4	19.3	94	
40	3.2	0.6	15	80.4	
50	1.3	4.8	4.7	70	141
840	27.2	28	115.54	789.25	
920	27.5	28.3	117.04	822.5	
200	0.5	0.4	5.3	55.3	
200	0.5	0.4	5.3	55.3	
60	0.04	0.05	1.7	7	3
210	1.9	5.4	8.3	91.4	41
180	12.5	14.33	3.6	140.55	63
200	5.57	6.42	34.13	261.15	137
200	0.6	0	30.4	92.8	261
40	3.1	0.4	19.3	94	
40	3.2	0.6	15	80.4	
930	26.91	27.2	112.43	767.3	
1130	27.41	27.6	117.73	822.6	
872	27.252	28.061	117.3	822.528	