

Школа **МОБУ СОШ № 7 имени А.А.Пономарева города Лабинска Лабинского района****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

**7-11 лет**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	закуска	Зеленый горошек консервированный
			гор.блюдо	Омлет натуральный
				Сыр порциями
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			хлеб	Хлеб ржаной
			фрукты	яблоко свежее
			<b>итого</b>	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Борщ с картофелем
			2 блюдо	Плов из отварной говядины
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб	Хлеб пшеничный
			хлеб	Хлеб ржаной
			<b>итого</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>
1	2	Завтрак	закуска	сгущенное молоко
			гор.блюдо	пудинг из творога запеченный
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			напиток	кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
			хлеб	хлеб пшеничный
			<b>итого</b>	
			1	2
1 блюдо	суп с крупой и томатом			
2 блюдо	котлеты,рубленные из кур, запеченные с соусом молочным			
гарнир	каша вязкая пшеничная			
гор.напиток	чай черный с сахаром			
хлеб	хлеб пшеничный			
хлеб	хлеб ржаной			
	сыр порциями			
фрукты	фрукты свежие (банан)			
<b>итого</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	закуска	Салат из свеклы с огурцами солеными
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленный
			гарнир	Макаронные изделия отварные с овощами
			напиток	чай с лимоном

			хлеб	Хлеб пшеничный
			хлеб	Хлеб ржаной
			сладкое	Кондитерское изделие (печенье пром.произ-ва)
			<b>итого</b>	
1	3	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	гуляш из говядины
			гарнир	Каша вязкая (гречневая)
			гор.напиток	Кисель из сока плодового
			хлеб	Хлеб пшеничный
			хлеб	Хлеб ржаной
			напиток	кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
		<b>итого</b>		
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	закуска	Икра кабачковая
			гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом
			гор.напиток	Фруктовый чай (с яблоком)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			хлеб	Хлеб ржаной
		<b>итого</b>		
1	4	Обед	закуска	Салат "Витаминный"(яблоко свежее, капуста, морковь)
			1 блюдо	Рассольник
			2 блюдо	Голубцы ленивые
			гарнир	Каша вязкая (ячневая)
			фрукты	яблоко свежее
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб	Хлеб пшеничный
			хлеб	Хлеб ржаной
		<b>итого</b>		
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	закуска	Зеленый горошек консервированный
			гор.блюдо	Котлета рыбная
			гарнир	Каша рисовая с морковью
			напиток	чай черный с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			хлеб	Хлеб ржаной
		<b>итого</b>		
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)
			1 блюдо	Щи из квашенной капусты с картофелем
			2 блюдо	Рагу из птицы
			напиток	сок фруктовый
			хлеб	Хлеб пшеничный
		хлеб	Хлеб ржаной	

			сладкое	Пирог "Южный"
			<b>итого</b>	
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	закуска	Сыр порциями
			гор.блюдо	Каша манная молочная
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Банан свежий
			<b>итого</b>	
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной.
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом
			напиток	Фруктовый чай ( с яблоком)
				Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			напиток	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
			<b>итого</b>	
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты
			2 блюдо	Рагу из птицы
			гор.напиток	Кисель из сока плодового
			хлеб бел.	Хлеб ржаной
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный
			напиток	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
			<b>итого</b>	
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный
			гарнир	Каша вязкая (ячневая)
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<b>итого</b>	
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	закуска	Зеленый горошек консервированный
			гор.блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Каша рисовая с морковью
			напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<b>итого</b>	
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с огурцами солеными

			1 блюдо	Суп-лапша домашняя
			2 блюдо	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Яблоко свежее
			<b>итого</b>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	закуска	Икра кабачковая
			гор.блюдо	Зразы рыбные рубленые
			гарнир	Картофель отварной
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<b>итого</b>	
2	4	Обед	закуска	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Фрикадельки из кур
			гарнир	Макароны отварные с овощами
			напиток	Фруктовый чай ( с яблоком)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			напиток	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
		<b>итого</b>		
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	закуска	Салат из моркови с яблоком
			гор.блюдо	Пудинг из творога запеченый
			закуска	Сгущенное молоко
			гор. напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Банан свежий
			<b>итого</b>	
2	5	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками
			2 блюдо	Тефтели рыбные тушеные в соусе
			гарнир	Каша рисовая с морковью
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
		<b>итого</b>		
2	5	<b>Итого за день:</b>		
				<b>Среднее значение за период:</b>

гласовано должность директор школы  
 фамилия Попадич Е.А.  
 дата 16 10 2023  
 день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
60	3.40	2.50	7.70	66.90	131/1	12
160	14.86	20.48	2.81	308.96	210	51
15	3.90	3.99	0.00	51.51	15	14
200	4.08	3.54	17.58	118.52	382	15
25	1.49	0.18	10.54	55.81	11/1	2
25	1.40	0.28	11.35	50.52	12/1	2.5
120	0.50	0.50	12.25	55.50	338	10
<b>605</b>	<b>29.63</b>	<b>31.47</b>	<b>62.23</b>	<b>707.72</b>		<b>106.5</b>
60	1.01	0.05	12.57	53.57	73/1	12
200	2.00	6.50	13.44	120.26	83	15
180	18.36	17.19	29.20	356.40	244	63.7
200	1.10	0.20	20.20	84.80	389	10
40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1	2.5
40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1	3
<b>720</b>	<b>27.09</b>	<b>24.68</b>	<b>110.43</b>	<b>785.16</b>		<b>106.2</b>
<b>1325</b>	<b>56.72</b>	<b>56.15</b>	<b>172.66</b>	<b>1492.88</b>		<b>212.7</b>
30	4.50	7.50	23.76	63.54	101/1	13.5
160	13.20	13.92	21.20	241.88	222	68.5
200	2.79	3.19	19.71	118.69	379	15
200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1	26.5
40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1	2.5
<b>630</b>	<b>28.87</b>	<b>31.3</b>	<b>89.74</b>	<b>627.81</b>		<b>126</b>
60	0.48	0.06	1.02	6.00	70	12
200	1.10	4.79	4.88	67.03	116	15
90	9.05	10.20	10.69	170.76	296	37.5
150	4.94	7.89	32.18	219.00	303	15
200	0.07	0.02	15.00	60.46	376	4.5
40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1	2.5
40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1	3
30	7.80	7.98	0.00	103.02	15	28
120	1.80	1.80	25.20	115.20	338	20
<b>930</b>	<b>29.86</b>	<b>33.48</b>	<b>123.99</b>	<b>911.6</b>		<b>137.5</b>
<b>1560</b>	<b>58.73</b>	<b>64.78</b>	<b>213.73</b>	<b>1539.41</b>		<b>263.5</b>
60	0.70	1.00	2.60	22.20	55	12
90	15.55	18.67	8.06	191.86	267	51.5
170	0.65	5.19	26.62	172.50	205	15
200	0.13	0.02	15.20	61.50	377	6

25	1.49	0.18	10.54	55.81	11/1	2
25	1.40	0.28	11.35	50.52	12/1	2.5
20	1.69	2.25	13.95	82.89	20/2	10
<b>590</b>	<b>21.61</b>	<b>27.59</b>	<b>88.315</b>	<b>637.278</b>		<b>99</b>
60	1.03	3.01	5.10	51.62	47/1	12
200	4.40	4.21	12.00	118.60	102	15
100	14.55	16.79	2.89	221.00	260	65.5
150	8.85	5.15	39.80	243.75	303	15
200	0.31	0.00	39.40	158.84	358	10
40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1	2.5
20	1.12	0.22	9.08	40.42	12/1	2
200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1	26.5
<b>970</b>	<b>38.64</b>	<b>36.07</b>	<b>133.34</b>	<b>1037.93</b>		<b>148.5</b>
<b>1560</b>	<b>60.25</b>	<b>63.66</b>	<b>221.65</b>	<b>1675.21</b>		<b>247.5</b>
60	1.01	0.05	12.27	53.57	73/3	12
175	10.30	11.17	15.33	290.05	284	61.5
200	0.60	0.40	10.40	61.80	377/1	6.5
40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1	2.5
25	1.40	0.28	11.35	50.52	12/1	2.5
<b>500</b>	<b>15.69</b>	<b>12.19</b>	<b>66.21</b>	<b>545.24</b>		<b>85</b>
60					49	
	0.71	1.92	5.33	47.64		12
200	2.02	5.00	11.98	101.81	94	15
90	7.50	7.65	5.63	171.40	160/1	48.5
150	3.23	4.22	25.80	231.80	303	15
120	0.50	0.50	12.25	55.50	338	10
200	0.30	0.00	15.20	62.00	388	10
60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1	3
20	1.12	0.22	9.08	40.42	12/1	2
<b>900</b>	<b>18.96</b>	<b>19.94</b>	<b>110.57</b>	<b>844.51</b>		<b>115.5</b>
<b>1400</b>	<b>34.65</b>	<b>32.13</b>	<b>176.78</b>	<b>1389.75</b>		<b>200.5</b>
60	3.40	2.50	7.70	66.90	131/1	12
90	6.79	6.23	10.81	130.48	234	32.5
150	2.90	5.40	27.20	209.00	178	15
200	0.07	0.02	15.00	60.46	376	4.5
40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1	2.5
25	1.40	0.28	11.35	50.52	12/1	2.5
<b>565</b>	<b>16.935</b>	<b>14.723</b>	<b>88.921</b>	<b>606.658</b>		<b>69</b>
60	0.67	0.06	2.10	12.00	70	12
200	1.35	4.29	6.96	71.8	92	15
175	12.56	11.72	15.20	216.52	289	50.5
200	1.00	0.20	20.20	84.80	389	10
40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1	2.5
40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1	3

80	5.44	5.46	39.38	148.41	414	2
<b>795</b>	<b>25.64</b>	<b>22.47</b>	<b>118.86</b>	<b>703.66</b>		<b>95</b>
<b>1360</b>	<b>42.575</b>	<b>37.193</b>	<b>207.78</b>	<b>1310.32</b>		<b>164</b>
15	3.90	3.99	0.00	51.51	15	14
210	5.10	10.72	33.42	250.56	181	42
200	2.79	3.19	19.71	118.69	379	15
40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1	2.5
120	1.80	1.80	25.20	115.20	338	20
<b>585</b>	<b>15.974</b>	<b>19.988</b>	<b>95.194</b>	<b>625.256</b>		<b>93.5</b>
60	0.85	3.62	4.98	55.89	52	12
200	1.27	3.99	7.31	76.87	99	15
175	10.30	11.17	15.33	290.05	284	61.5
200	0.60	0.40	10.40	61.80	377/1	6.5
20	1.69	2.25	13.95	82.89	20/2	10
60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1	3
20	1.12	0.22	9.08	40.42	12/1	2
200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1	26.5
<b>935</b>	<b>25.406</b>	<b>28.486</b>	<b>94.555</b>	<b>856.26</b>		<b>136.5</b>
<b>1520</b>	<b>41.38</b>	<b>48.474</b>	<b>189.75</b>	<b>1481.52</b>		<b>230</b>
60	0.78	1.90	3.87	36.24	45	12
175	12.56	11.72	15.20	216.52	289	50.5
200	0.31	0.00	39.40	158.84	358	10
25	1.40	0.28	11.35	50.52	12/1	2.5
40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1	2.5
200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1	26.5
<b>700</b>	<b>23.434</b>	<b>20.588</b>	<b>94.893</b>	<b>665.816</b>		<b>104</b>
60	0.48	0.06	1.02	6.00	70	12
200	1.44	3.93	8.75	106.76	82	15
90	7.30	5.54	8.19	129.50	235	32.5
150	3.23	4.22	25.80	231.80	303	15
200	0.52	0.18	28.86	119.10	342	10
60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1	3
20	1.12	0.22	9.08	40.42	12/1	2
<b>780</b>	<b>17.666</b>	<b>14.586</b>	<b>107</b>	<b>767.52</b>		<b>89.5</b>
<b>1480</b>	<b>41.1</b>	<b>35.174</b>	<b>201.89</b>	<b>1433.34</b>		<b>193.5</b>
60	3.40	2.50	7.70	66.90	131/1	12
100	14.55	16.79	2.89	221.00	260	65.5
150	2.90	5.40	27.20	209.00	178	15
200	0.30	0.00	15.20	62.00	388	10
40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1	2.5
25	1.40	0.28	11.35	50.52	12/1	2.5
<b>575</b>	<b>24.934</b>	<b>25.258</b>	<b>81.204</b>	<b>698.716</b>		<b>107.5</b>
60	0.70	1.00	2.60	22.20	55	12

200	2.05	4.43	9.30	92.60	<b>113/1</b>	15
90	12.78	10.26	11.70	191.70	<b>454</b>	44
150	3.75	6.90	16.05	141.00	<b>139</b>	15
200	0.66	0.09	32.01	131.49	<b>349</b>	10
40	2.38	0.29	16.86	89.30	<b>11/1</b>	2.5
20	1.12	0.22	9.08	40.42	<b>12/1</b>	2
120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>	10
<b>880</b>	<b>23.946</b>	<b>23.696</b>	<b>109.85</b>	<b>764.202</b>		<b>110.5</b>
1455	48.88	48.954	191.05	1462.92		218
60	1.01	0.05	12.27	53.57	<b>73/1</b>	12
90	9.42	14.94	13.99	178.00	<b>237</b>	32.5
150	2.93	5.06	17.39	126.80	<b>125</b>	15
200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>	10
25	1.49	0.18	10.54	55.81	<b>11/1</b>	2
25	1.40	0.28	11.35	50.52	<b>12/1</b>	2.5
<b>550</b>	<b>17.25</b>	<b>20.51</b>	<b>85.74</b>	<b>549.5</b>		<b>74</b>
60					49	12
	0.71	1.92	5.33	47.64		
200	4.40	4.21	12.00	118.60	<b>102</b>	15
90	10.34	15.75	5.60	214.00	<b>297</b>	35
150	0.57	5.51	24.36	149.31	<b>205</b>	15
200	0.60	0.40	10.40	61.80	<b>377/1</b>	6.5
40	2.38	0.29	16.86	89.30	<b>11/1</b>	2.5
40	2.24	0.45	18.16	80.83	<b>12/1</b>	3
200	6.00	6.40	8.21	114.40	<b>386/1</b>	26.5
<b>980</b>	<b>27.244</b>	<b>34.926</b>	<b>100.92</b>	<b>875.878</b>		<b>115.5</b>
<b>1530</b>	<b>44.494</b>	<b>55.436</b>	<b>186.66</b>	<b>1425.38</b>		<b>189.5</b>
60	0.09	1.30	7.81	62.20	<b>61</b>	10.02
160	13.20	13.92	21.20	241.88	<b>222</b>	50.5
30	4.50	7.50	23.76	63.54	<b>101/1</b>	9
200	4.08	3.54	17.58	118.52	<b>382</b>	12
20	1.19	0.14	8.43	44.65	<b>11/1</b>	2
120	1.80	1.80	25.20	115.20	<b>338</b>	20
<b>590</b>	<b>24.862</b>	<b>28.204</b>	<b>103.98</b>	<b>645.988</b>		<b>103.52</b>
60	1.03	3.01	5.10	51.62	<b>47</b>	10.02
200	2.05	2.15	13.27	133.1	<b>108</b>	9.5
100	7.93	6.58	9.41	128.58	<b>239</b>	32.5
150	2.90	5.40	27.20	209.00	<b>178</b>	15
200	1.00	0.20	20.20	84.80	<b>389</b>	10
40	2.38	0.29	16.86	89.30	<b>11/1</b>	2.5
40	2.24	0.45	18.16	80.83	<b>12/1</b>	3
<b>790</b>	<b>19.534</b>	<b>18.076</b>	<b>110.2</b>	<b>777.228</b>		<b>82.52</b>
<b>1380</b>	<b>44.396</b>	<b>46.28</b>	<b>214.19</b>	<b>1423.22</b>		<b>186.04</b>
1457	47.3175	48.823	197.61	1463.39		210.524