

Школа

МБОУ "ООШ им.Г.Лезгинцева"

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	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Плов из птицы
			гарнир	
			напиток	Кисель из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Чурек
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	1	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	1	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	

			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Котлеты из говядины
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	компот из кураги
			хлеб бел.	чурек
			хлеб черн.	
				мафин
			<i>итого</i>	
1	2	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	2	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	2	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Завтрак 2	фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-хинкал с говядиной
			2 блюдо	
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Сок
			хлеб бел.	чурек
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	3	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	3	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный
			2 блюдо	Птица отварная
			гарнир	Каша пшеничная
			напиток	Компот из кураги

			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб
			<i>итого</i>	
1	4	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	4	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	4	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп рисовый с говядиной
			2 блюдо	Птица тушеная
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Чай
			хлеб бел.	Чурек
			хлеб черн.	
				Банан
			<i>итого</i>	
1	5	Полдник	булочное	
			напиток	

			<i>итого</i>	
1	5	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	5	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	6	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник с мясом
			2 блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Пюре из картофеля
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Чурек
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	6	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	6	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	

			<i>итого</i>	
1	6	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	6	Итого за день:		
1	7	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	7	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	7	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	7	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	7	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	7	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	

1	7	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с птицей
			2 блюдо	
			гарнир	Каша пшеничная
			напиток	Кефир
			хлеб бел.	Чурек
			хлеб черн.	
				мафин
			<i>итого</i>	
2	1	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	1	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	1	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			<i>итого</i>	
2	2	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с мак.изд
			2 блюдо	Плов с мясом
			гарнир	
			напиток	Компот из св.плодов
			хлеб бел.	Чурек
			хлеб черн.	
				Банан
			<i>итого</i>	
2	2	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	2	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	2	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп из свежей капусты с говядиной
			2 блюдо	

			гарнир	Каша гречневая
			напиток	Сок
			хлеб бел.	Чурек
			хлеб черн.	
				Мафин
			<i>итого</i>	
2	3	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	3	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	3	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Шницель из говядины
			гарнир	Пюре из картофеля
			напиток	Чай
			хлеб бел.	Чурек
			хлеб черн.	
				Яблоко
			<i>итого</i>	
2	4	Полдник	булочное	

			напиток	
			<i>итого</i>	
2	4	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	4	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Котлеты из говядины
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Чурек
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	5	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	

			<i>итого</i>	
2	5	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	6	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с фасолью
			2 блюдо	Птица отварная
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Кисель из сухофруктов
			хлеб бел.	Чурек
			хлеб черн.	
				Яблоко
			<i>итого</i>	
2	6	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	6	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	6	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	

			<i>итого</i>	
2	6	Итого за день:		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	7	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	7	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	7	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Алисултанов С.Г.**
 дата **25 9 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250	2.52	4.65	19.12	150	170/2005	
55/200	30.92	26.57	51.62	457.8	041/2005	
200	0.14		24.76	94.2	968/2005	
30	2.88	0.35	17.74	85.63	1350/2002	
480	36.46	31.57	113.24	787.63		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
480	36.46	31.57	113.24	787.63		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250	5.49	5.28	16.33	134.75	200/2005	
Jan-50	7.78	5.68	17.92	114.38	608/2005	
150	7.46	5.61	20.78	230.45	968/2005	
200	1.04		26.69	107.44	686/2005	
30	2.88	0.35	17.74	85.63		
75	5.25	23.25	30	352.5		
18969	29.9	40.17	129.46	1025.15		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
18969	29.9	40.17	129.46	1025.15		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
250/25/50	18.9	7.77	6.18	174.05	261/2002	
150	3.6	5.85	28.35	180	355/2005	
200	1	0.03	24	94		
40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	
390	27.34	14.12	82.18	562.22		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
390	27.34	14.12	82.18	562.22		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250	2.69	2.84	17.14	104.75	208/2005	
80	16.88	10.88	28.35	165	137/2005	
100	4.95	3.28	26.45	160.28	679/2005	
150	0.78		20.02	80.58	686/2005	

40	2.64	0.47	13.36	69.6	1035/2005	
620	27.94	17.47	105.32	580.21		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
620	27.94	17.47	105.32	580.21		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250/15	0.18	3.3	14.65	113	204/2005	
80	17.65	14.58	4.7	221	301/2005	
150	5.52	4.52	26.45	168.45	688.2005	
200	0.2		14	28		
40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	
100	1.5	0.5	21	95		
570	28.89	23.37	104.45	739.62		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
570	28.89	23.37	104.45	739.62		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250/15	4.4	5.68	16.67	149.25	197/2005	
50/38	11.9	9.76	2.87	101.5	679/2005	
150	3.06	7.8	20.45	137.15	694/2005	
200	1.04		26.68	107.44	686/2005	
40	3.84	0.47	23.65	114.17		
390	24.24	23.71	90.32	609.51		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
390	24.24	23.71	90.32	609.51		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250/25	5.27	6.8	14.25	103.13	71/2005	
150	7.43	4.92	39.7	240.4		
200	5.8	5	8	106.62		
40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	
75	5.25	23.25	30	352.5	847/2005	
465	27.59	40.44	115.6	916.82		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
465	27.59	40.44	115.6	916.82		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250	2.69	2.84	17.14	104.75	208/2005	
175	9.59	22.94	39.33	380.68	244/2015	
200	0.2	0.2	22.3	110	859/2005	
40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	
100	1.5	0.5	21	95		
765	17.82	26.95	123.42	804.6		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
765	17.82	26.95	123.42	804.6		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250/15	6.05	5.46	18.57	113.25	187/2005	

150	4.53	9.82	22.25	188.6	681/2005	
200	1	0.03	24	94		
40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	
75	5.25	23.25	30	352.5		
465	20.67	39.03	118.47	862.52		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
465	20.67	39.03	118.47	862.52		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250/10	1.75	4.89	8.44	84.75	187/2005	
80	12.22	9.24	12.56	183.5	608/2005	
150	3.06	7.8	20.45	137.15	694/2005	
200	0.2		14	28		
30/40	6.72	0.82	41.39	199.8	1350/2002	
75	0.3	0.3	7.35	33		
505	24.25	23.05	104.19	666.2		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
505	24.25	23.05	104.19	666.2		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250	5.49	5.28	16.33	134.75	200/2005	
Jan-50	7.78	5.68	17.92	114.38	608/2005	
150	5.52	4.52	26.45	168.45	688/2005	
200	1.04		26.69	107.44	686/2005	
40	3.84	0.47	23.65	114.17		
18904	23.67	15.95	111.04	639.19		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
18904	23.67	15.95	111.04	639.19		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
250	5.27	6.8	14.25	103.13		
80	16.88	10.88	28.35	165	637/2005	
50	0.93	2.16	11.51	71.18	336/2010	
200	0.14		24.76	94.2		
40	3.84	0.47	23.65	114.17		
100	0.4	0.4	9.8	47		
720	27.46	20.71	112.32	594.68		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
720	27.46	20.71	112.32	594.68		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
3603.583	26.3525	26.378	109.17	732.363		#DIV/0!