

Школа

МОУ «СОШ № 12 им.Героя России А.И.Потапова»

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон
			фрукты	Яблоко
			Масло сл.	Масло сливочное
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Салат витаминный
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне
			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные в соусе
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы
			1 блюдо	Суп с клецками на курином бульоне
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из с/м ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом
			гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Батон
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне
			2 блюдо	Плов из говядины
			гарнир	
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молочным соусом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы
			1 блюдо	Суп вермишелевый на м/к бульоне
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с курицей
			гарнир	
			напиток	Напиток из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба
			кисломол.	Сыр
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Батон
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Кабачковая икра
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне
			2 блюдо	Фрикадельки мясные в соусе
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из с/м ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом
			кисломол.	Сыр
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком
			1 блюдо	Свекольник на м/к бульоне
			2 блюдо	Макароны запечёные с курицей
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с соусом
			гарнир	Макароны отварные
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Кабачковая икра
			1 блюдо	Суп гороховый на курином бульоне
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом
			гарнир	
			напиток	Компот из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом
			гор.блюдо	Яйцо
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Батон
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат витаминный

			1 блюдо	Суп с мясными фрикадельками
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из с/м ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Батон
			фрукты	Яблоко
			Масло сл.	Масло сливочное
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне
			2 блюдо	Рагу овощное с курицей
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом и соусом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон
			фрукты	Яблоко
				<i>итого</i>
2	5	Обед	закуска	Салат витаминный
			1 блюдо	Суп лапша домашняя на курином бульоне
			2 блюдо	Фрикадельки мясные в соусе
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из с/м ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность **директор**  
 фамилия **Махранова Е.В.**  
 дата **20 1 2025**  
день            месяц            год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	10	8	43	287	204	15,00
200	0	0	15	58	376	5,00
40	3	1	20	103	б/н	4,00
100	2	0	21	81	б/н	10,00
10	1	8	1	75	14	10,53
550	16	17	100	604		44,53
60	2	6	9	86	43	10,00
200	10	10	19	186	96	12,00
200	16	15	31	322	291	27,22
200	0	0	17	68	349	7,00
30	2	0	14	72	б/н	3,00
30	2	0	14	64	б/н	3,00
720	32	31	104	798		62,22
1270	48	48	204	1402		106,75
150	7	11	7	147	280	28,53
180	7	13	29	164	171	8,00
200	0	0	15	58	377	5,00
60	5	1	29	143	б/н	3,00
590	19	25	80	512		44,53
60	1	1	5	36	52	7,22
200	11	10	18	266	108	10,00
110	11	7	12	135	234	18,00
150	6	9	26	199	312	14,00
200	0	1	16	67	345	7,00
30	2	0	14	72	б/н	3,00
30	2	0	14	64	б/н	3,00
780	33	28	105	839		62,22
1370	52	53	185	1351		106,75
210	7	11	42	291	199	10,00
100	10	10	7	158	210	22,53
200	3	3	14	105	416	8,00
40	3	1	20	103	б/н	4,00

550	23	25	83	657		44,53
60	5	5	9	78	42	9,22
200	6	9	15	200	81	10,00
200	12	34	44	619	244	30,00
200	0	0	12	47	388	7,00
30	2	0	14	72	б/н	3,00
30	2	0	14	64	б/н	3,00
720	27	48	108	1080		62,22
1270	50	73	191	1737		106,75
180	10	13	38	289	217	25,53
200	0	0	15	58	376	5,00
40	3	1	20	103	б/н	4,00
100	2	0	21	81	б/н	10,00
520	15	14	94	531		44,53
60	1	6	9	86	11	10,00
200	10	10	19	186	103	12,00
200	16	15	31	322	259	27,22
200	0	0	17	68	349	7,00
30	2	0	14	72	б/н	3,00
30	2	0	14	64	б/н	3,00
720	31	31	104	798		62,22
1240	46	45	198	1329		106,75
200	7	8	44	247	182	17,53
10	2	3	0	47	15	8,00
200	0	0	15	58	377	5,00
40	3	1	20	103	б/н	4,00
100	2	0	21	81	б/н	10,00
550	14	12	100	536		44,53
60	3	4	8	89	67	7,00
200	6	8	18	189	88	9,22
110	7	11	7	147	280	8,00
150	7	13	29	164	171	25,00
200	0	1	16	68	345	7,00
30	2	0	14	72	б/н	3,00
30	2	0	14	64	б/н	3,00

780	27	37	106	793		62,22
1330	41	49	206	1329		106,75
210	7	7	54	302	199	17,53
10	2	3	0	47	15	8,00
200	0	0	15	58	376	5,00
40	3	1	20	103	6/Н	4,00
100	2	0	21	81	6/Н	10,00
560	14	11	110	591		44,53
60	5	5	9	78	42	9,22
200	9	10	15	186	82	12,00
200	15	12	39	319	206	28,00
200	0	1	17	98	349	7,00
30	2	0	14	72	6/Н	3,00
30	2	0	14	64	6/Н	3,00
720	33	28	108	817		62,22
1280	47	39	218	1408		106,75
150	8	8	8	140	295	25,53
180	7	13	29	164	203	8,00
200	3	3	18	108	379	8,00
60	5	1	29	143	6/Н	3,00
590	23	25	84	555		44,53
60	3	4	8	89	52	7,00
200	9	9	19	176	119	13,00
200	10	10	20	346	145	29,22
200	0	0	12	47	388	7,00
30	2	0	14	72	6/Н	3,00
30	2	0	14	64	6/Н	3,00
720	26	23	87	794		62,22
1310	49	48	171	1349		106,75
220	11	13	24	227	182	10,00
40	10	10	7	158	210	22,53
200	3	3	14	105	416	8,00
40	3	1	20	103	6/Н	4,00
500	27	27	65	593		44,53
60	2	5	7	82	43	9,22

200	9	14	28	289	104	14,00
110	11	7	12	135	234	18,00
150	4	7	44	255	268	8,00
200	0	1	16	67	345	7,00
30	2	0	14	72	б/н	3,00
30	2	0	14	64	б/н	3,00
780	30	34	135	964		62,22
1280	57	61	200	1557		106,75
210	9	8	35	262	174	20,53
200	0	0	15	58	377	5,00
40	3	1	20	103	б/н	4,00
100	1	0	16	72	б/н	10,00
10	1	8	1	75	14	5,00
560	14	17	87	570		44,53
60	3	3	6	52	55	13,00
200	4	6	27	185	96	11,00
200	16	11	22	307	360	25,22
200	0	0	17	98	349	7,00
30	2	0	14	72	б/н	3,00
30	2	0	14	64	б/н	3,00
720	27	20	100	778		62,22
1280	41	37	187	1348		106,75
180	12	11	67	315	203	25,53
200	0	0	15	58	376	5,00
40	3	1	20	103	б/н	4,00
100	1	0	16	72	б/н	10,00
520	16	12	118	548		44,53
60	2	5	7	82	43	9,22
200	12	8	20	218	113	7,00
110	7	11	7	147	280	25,00
150	7	13	29	164	171	8,00
200	0	1	16	67	345	7,00
30	2	0	14	72	б/н	3,00
30	2	0	14	64	б/н	3,00
780	32	38	107	814		62,22
1300	48	50	225	1362		106,75
1293	47,9	50,3	198,5	1417,2		106,75