

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком
				Сыр порциями
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
				Булочка домашняя
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом
				Масло сливочное (порциями)
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью
				Масло сливочное (порциями)
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко

			хлеб	Булочка домашняя
			итого	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущеный
				Сосиски "Особые халяль"
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Сыр порциями
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая
				Масло сливочное (порциями)
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

				<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:			
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная	
				Масло сливочное (порциями)	
			гор.напиток	Чай с лимоном	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты		
			соус	Соус красный основной	
			<i>итого</i>		
2	1	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		
2	1	Итого за день:			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	
				Масло сливочное (порциями)	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты	Яблоко	
			хлеб	Булочка домашняя	
			<i>итого</i>		
2	2	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		
2	2	Итого за день:			
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	
				Масло сливочное (порциями)	
			гор.напиток	Чай с лимоном	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты	Яблоко	
			<i>итого</i>		
2	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		

			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3		Итого за день:	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидккая молочная из манной крупы
				Масло сливочное (порциями)
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4		Итого за день:	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре
				Сосиски "Особые халяль"
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			хлеб	Булочка домашняя
				Масло сливочное (порциями)
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5		Итого за день:	
			Среднее значение за период:	

Утвердил: должность	им.Р.И.Гайрбекова с.Валерик»		
фамилия	Басаева П.Д.		
дата	1	9	2025
	день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	
30	6,96	8,88	0	107,76	315	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
75	5,92	0,75	36,22	176,25	157	
100	1,5	0,5	21	94,5	338	
60	4,2	6,7	27,8	188,3	159	
						81,25
600	25,93	22,43	121,04	790,69		81,25
0	0	0	0	0		0
600	25,93	22,43	121,04	790,69		81,25
200	6,09	10,88	47,99	314,24	177	
10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
100	7,89	1	48,29	176,25		
100	1,5	0,5	21	94,5	338	
						81,25
610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25
0	0	0	0	0		0
610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25
65	5,52	10,21	2,01	122,01	214	
10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
75	5,92	0,75	36,22	176,25		
100	1,5	0,5	21	94,5	338	

0	0	0	0	0		0
605	16,7	30,74	102,16	753,04		81,25
150	9,59	6,09	38,64	243	4,3	
20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
75	5,92	0,75	36,22	176,25		
50	1	1,3	3,09	28,06	422	
						81,25
495	16,7	24,64	87,71	635,61		81,25
0	0	0	0	0		0
495	16,7	24,64	87,71	635,61		81,25
200	4,38	3,8	14,36	109,16	120	
20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
75	5,92	0,75	36,22	176,25		
100	1,5	0,5	21	94,5	338	
60	4,2	6,7	27,8	188,3		
						81,25
655	17,68	29,5	115,54	799,32		81,25
0	0	0	0	0		0
655	17,68	29,5	115,54	799,32		81,25
135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	
20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
100	7,89	1	48,29	176,25		
100	1,5	0,5	21	94,5	338	
						81,25
555	16,9	23,5	105,57	643,91		81,25

0	0	0	0	0		0
555	16,9	23,5	105,57	643,91		81,25
210	6,03	3,47	42,23	224,27	181	
20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
100	7,89	1	48,29	176,25		
100	1,5	0,5	21	94,5	338	
						81,25
630	17,1	22,72	127,68	726,13		81,25
0	0	0	0	0		0
630	17,1	22,72	127,68	726,13		81,25
150	4,05	6	8,7	105	377	
100	9,5	13,5	2,74	170,46		
200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
100	7,89	1	48,29	176,25		
60	4,2	6,7	27,8	188,3		
20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	81,25
630	25,83	43,7	97,29	828,31		81,25
0	0	0	0	0		0
630	25,83	43,7	97,29	828,31		81,25
592	20,189	27,608	110,28	741,602		81,25