

Школа

МОУ ОШ №8 г. Фурманова

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	печень тушеная в соусе
				макаронные изделия отварные
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	блинчики со сгущенным молоком (повидлом)
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	плов
				булочка "Плюшка"
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбой
			2 блюдо	гуляш (мясо или птица)
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с
				сыр
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	пшеничный
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	котлета рубленая (мясо, птица)
			гарнир	макаронные изделия отварные
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	тефтели(мясо)
				каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп вермишелевый молочный
			2 блюдо	рагу (мясо, птица)
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	котлета из рыбы с м/с
				картофельное пюре
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	борщ из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	тефтели (мясо, птица)
			гарнир	макаронные изделия отварные
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржаной

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	гуляш (мясо или птица)
				рис отварной
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	печень тушеная в соусе
			гарнир	макаронные изделия отварные
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	рагу (мясо или птица)
				булочка "Плюшка"
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	салат из овощей
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	плов
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная (рис,пшено ил др.) с м/с
				сыр
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	борщ из свежей капусты со сметаной

			2 блюдо	котлета рубленая (мясо, птица)
			гарнир	макаронные изделия отварные
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета рубленая(мясо или птица) с м/с
				макаронные изделия отварные
			гор.напиток	напиток "Витошка" с витаминами
			хлеб	ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский" со сметаной
			2 блюдо	котлета из рыбы с м/с
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная(творожно-рисовая) со сгущенным молоком
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
				сок
		<i>итого</i>		
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп вермишелевый с птицей
			2 блюдо	оладьи со сгущенным молоком (повидлом)
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность

фамилия

дата

		2025
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
90	13.59	8.82	3.87	149.4	303	
180	6.12	4.5	28.8	180	359/3	
215	0.2	0.06	15	58	430	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
520	22.89	14.54	62.55	478.05		0
200	4.6	3.4	15.6	112	115/2	
250	14.8	9.6	109.7	485	465	
215	0.2	0.06	15	58	430	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
700	22.58	14.22	155.18	745.65		0
1220	45.47	28.76	217.73	1223.7		0
200	37.2	45.33	41.05	346	449/2	
60	5.22	4.92	34.98	207.6		
215	0.2	0.06	15	58	430	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
510	45.6	51.47	105.91	702.25		0
212.5	5.47	2.9	16.4	112.8	114/2	
90	7.2	13.68	6	183	324/3	
150	8.55	5.55	41.4	249	401	
215	0.2	0.06	15	58	430	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
727.5	27.08	24.48	104.56	761.95		0
1237.5	72.68	75.95	210.47	1464.2		0
260	10.06	22.25	35.83	381.05	228	
30	7.32	9.06		110.7	13	
220	3.9	3.1	25.16	145	434	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	

535	23.96	35.54	71.87	705.25		0
210	2.25	5.6	9.54	98.6	96/3	
90	14.58	15.39	15.3	268.2	347	
150	5.1	3.75	24	150	359/3	
215	0.2	0.06	15	58	430	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
725	27.79	27.09	89.6	733.95		0
1260	51.75	62.63	161.47	1439.2		0
90	5.49	18.9	10.2	233.1	422.3	
180	10.26	6.66	49.68	298.8	353\2	
215	0.2	0.06	15	58	430	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
520	18.93	26.78	89.76	680.55		0
250	6	5.25	21.5	157.5	133/3	
200	17.57	22.33	20.8	302.27	443	
215	0.2	0.06	15	58	430	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
725	29.43	29.93	83.06	676.92		0
1245	48.36	56.71	172.82	1357.47		0
90	10.17	4.14	12.6	128.7	324/3	
180	7.02	5.58	16.92	145.8	362/3	
215	0.2	0.06	15	58	430	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
520	20.37	10.94	59.4	423.15		0
210	2.25	5.6	10.94	102.6	83	
90	5.49	18.9	10.2	233.1	422/3	
150	5.1	3.75	24	150	359/3	
215	0.2	0.06	15	58	430	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	

725	18.7	30.6	85.9	702.85		0
1245	39.07	41.54	145.3	1126		0
90	7.2	13.68	6	183	422/3	
180	4.32	4.5	34.74	196.2	355\2	
215	0.2	0.06	15	58	430	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
520	14.7	19.4	70.62	527.85		0
210	2.25	5.6	9.54	98.6	96/3	
90	13.59	8.82	3.87	149.4	303	
150	5.1	3.75	24	150	359/3	
215	0.2	0.06	15	58	430	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
725	26.8	20.52	78.17	615.15		0
1245	41.5	39.92	148.79	1143		0
200	17.57	22.33	20.8	302.27	443	
60	5.22	4.92	34.98	207.6		
215	0.2	0.06	15	58	430	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
510	25.97	28.47	85.66	658.52		0
60	0.9	6.06	4.56	76.2	45	
200	4.6	3.4	15.6	112	115\2	
180	34.87	42.48	37.47	324.37	449/2	
215	0.2	0.06	15	58	430	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
715	46.23	54.29	98.39	729.72		0
1225	72.2	82.76	184.05	1388.24		0
260	10.06	22.25	35.83	381.05	228	
30	7.32	9.06		110.7	13	
215	0.2	0.06	15	58	430	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	
530	20.26	32.5	61.71	618.25		0
210	2.25	5.6	10.94	102.6	83	

90	14.58	15.39	15.3	268.2	347	
150	5.1	3.75	24	150	359/3	
215	0.2	0.06	15	58	430	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
725	27.79	27.09	91	737.95		0
1255	48.05	59.59	152.71	1356.2		0
90	14.58	15.39	15.3	268.2	347	
180	6.12	4.5	28.8	180	359/3	
200			19	80	430	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
505	23.68	21.05	77.98	618.85		0
210	2.25	5.8	10.54	104.6	104/2	
90	10.17	4.14	12.6	128.7	324/3	
150	5.85	4.65	14.1	121.5	362/3	
200\15	0.2	0.06	15	58	430	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
510	24.13	16.94	78	571.95		0
1015	47.81	37.99	155.98	1190.8		0
150\25	24.45	18.62	38.37	430	297	
215	0.2	0.06	15	58	430	
25	2.68	1.13	10.88	68.5	480	
200				24	96	
440	27.33	19.81	64.25	580.5		0
212.5	4.62	4.23	12.68	108.1	128/3	
250	19.4	13.85	96.95	590	679	
215	0.2	0.06	15	58	430	
35	2.98	1.16	14.88	90.65	481	
712.5	27.2	19.3	139.51	846.75		0
1152.5	54.53	39.11	203.76	1427.25		0
1210	52.142	52.496	175.31	1311.61		#DIV/0!