

Школа

МБОУ "Стрелецкая СОШ"

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша на молоке рисовая со сливочным маслом ж-72%
				сыр
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			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	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса курицы

				Гороховое пюре
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Овощная нарезка
			<i>итого</i>	
1	2	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<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	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтеля мясная
				Макароны отварные
			гор.напиток	Кисель
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Завтрак 2	фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			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	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Минтай в сметанном соусе
				Рис с овощами
			гор.напиток	Какао на молоке
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукт
			<i>итого</i>	
1	4	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	

			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<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	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со сметаной
				Бигус
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				сок
				Икра кабачковая
			<i>итого</i>	
1	5	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<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	<b>Итого за день:</b>		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы
				Рассольник со сметаной
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			фрукты	
				Чай с сахаром и молоком
				салат из вареной свеклы с яблоком
			<i>итого</i>	
1	6	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			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	<b>Итого за день:</b>		
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	Рассольник со сметаной
				Плов из птицы
			гор.напиток	Чай
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Чай с молоком
				Салат из вареной свеклы с яблоком
			<i>итого</i>	
2	1	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<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	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Перловка отварная с соусом
				Биточек
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

			<i>итого</i>	
2	2	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<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	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре
				Капуста тушеная с мясом курицы
			гор.напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
2	3	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	



			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<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	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная с соусом
				Курица тушеная в сметанном соусе
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<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	<b>Итого за день:</b>		
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	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			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	<b>Итого за день:</b>		
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	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<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	<b>Итого за день:</b>		
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	<b>Итого за день:</b>		
				<b>Среднее значение за период:</b>



150	3.6	7.9	31.4	216		12
200	3.6	4.26	25.14	156.61		15
40	26.8	20.1	90.3			3
20						6
460	46.73	43.06	158.84	568.41		71
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
460	46.73	43.06	158.84	568.41		0
70	12.73	10.8	12	195.8		41
150	3.15	7	21.3	153		12
200	0.12	0	27.52	112.8		15
40	26.8	20.1	90.3	606		3
460	42.8	37.9	151.12	1067.6		71

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
460	42.8	37.9	151.12	1067.6		0
70	12.9	11.6	0.8	150		28
150	4.3	15	8.8	440		17
200	0.12	190	0.046			15
40	26.8	20.1	90.3	606		3
80						8
540	44.12	236.7	99.946	1196		71
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
540	44.12	236.7	99.946	1196		0
200	12.9	11.6	0.8	150		30
220	0.2	12.2	3.4	13		48
200	0.2		3.4	13		10
40	26.8	20.1	90.3	606		3
200	1.2	4.06		10.42		12
20						8
880	41.3	47.96	97.9	792.42		111
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0





0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
910	39.05	78.35	133.45	979.5		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	11.85	35.15	0.15	268.5		26
200	0.4	8.1	0.043	47		50
200	0.2		15	58.0		10
40	26.8	20.1	90.3	606		3
200						15
20						6
910	39.25	63.35	105.49	921.5		110
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
910	39.25	63.35	105.49	921.5		0
150/50	4.85	10.59	43.44	284.54		12
70			10.7	43		41
200	0.12		27.52	112.8		15
40	26.8	20.1	90.3	606		3

310	31.77	30.69	171.96	1046.34		71
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
310	31.77	30.69	171.96	1046.34		0
130	51	4.94	17.16	131.7		12
130	150					35
200						15
40	26.8	20.1	90.3	606		
15						6
515	227.8	25.04	107.46	737.7		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
515	227.8	25.04	107.46	737.7		0
150/50	8.7	6	15.6	152.4		15
60/20	1.1	0.2	1.2	8		40
200	0.2		15	68		15
40	26.8	20.1	90.3	606		3
240	36.8	26.3	122.1	834.4		73
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
240	36.8	26.3	122.1	834.4		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
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

