

Школа

МБОУ Конзаводская СОШ № 2

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы
			кисломол.	Сыр порциями
			хлеб	Хлеб пшеничный
			гор.напиток	Какао с молоком
			фрукты	Фрукты свежие
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный с сыром
			гор.блюдо	Икра кабачковая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			фрукты	Фрукты свежие
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	

1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Шницель из мяса со сметанным соусом
			гор.блюдо	Картофель отварной
			закуска	Салат из квашеной капусты
			хлеб	Хлеб пшеничный
			гор.напиток	Чай с лимоном
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			фрукты	Фрукты свежие
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш 45/45
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая
			сладкое	Мармелад
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный

			<i>итого</i>	
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	Каша жидкая молочная из овсяной крупы
			кисломол.	Масло (порциями)
			фрукты	Фрукты свежие
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<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	Рыба тушеная в томате с овощами
			гор.блюдо	Рис отварной
			закуска	Салат из свеклы отварной
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<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	Печень по строгановски
			гор.блюдо	Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			сладкое	Печенье
			<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	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
			закуска	Икра кабачковая
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<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	Каша молочная"Дружба"
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный

			сладкое	Пряник домашний
			<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 **и.о. директора**
 фамилия **Плещенко О. Ю.**
 дата **12 1 2026**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	7.4	11.5	48.3	326.0	182м	33.33
15	3.8	4.0	0.0	51.0	15м	9.00
30	2.37	0.30	14.49	70.5	пром-ое пр-во	3.00
200	3.8	3.2	26.7	150.8	382м	10.00
100	0.4	0.4	9.8	47	пром-ое пр-во	10.00
545	17.73	19.4	99.33	645.3		65.33
0	0	0	0	0		0
545	17.73	19.4	99.33	645.3		65.33
150	9.93	13.317	17.477	229.8	211м	59.95
30	0.57	2.67	2.31	35.7	пром-ое пр-во	10.54
200	0.2	0	15	58	376м	2.00
100	1.5	0.5	21	96	пром-ое пр-во	10.00
40	3.04	1.12	20.56	104.48	пром-ое пр-во	4.00
520	15.24	17.607	76.347	523.98		86.49
0	0	0	0	0		0

520	15.24	17.607	76.347	523.98		86.49
100	9.25	9.25	13.38	173.75	268,330м	63.99
150	3.00	7.65	23.85	181.50	310м	23.28
60	0.78	3.00	4.80	50.40	47м	15.15
30	2.37	0.30	14.49	70.50	пром-ое пр-во	3.00
207	0.30	0.00	15.20	60.00	377м	5.00
547	15.7	20.2	71.72	536.15		110.42
0	0	0	0	0		0
547	15.7	20.2	71.72	536.15		110.42
165	12.67	11.33	25.82	278.565	223м	121.31
200	0.2	0	15	58	376м	2.00
100	0.8	0.2	7.5	38	пром-пр- во	10.00
40	3.04	1.12	20.56	104.48	пром-пр- во	4.00
505	16.71	12.65	68.88	479.045		137.31
0	0	0	0	0		0
505	16.71	12.65	68.88	479.045		137.31
90	12.50	5.85	3.60	118.80	260м	86.03
150	66.70	10.60	49.80	321.00	171м	10.72
15	0.02	0.00	11.91	48.15	пром-ое пр-во	12.00
207	0.20	0.00	15.20	60.00	377м	5.00
40	3.16	0.40	19.32	94.00	пром-ое пр-во	4.00

0	0	0	0	0		0
540	17.685	16.143	79.586	536.264		94.3
100	13.6	10.5	3.8	164	255м	58.04
150	3.15	6.75	21.9	163.5	128м	14.50
200	0.2	0	15	58	376м	2.00
30	2.37	0.3	14.49	70.5	пр-во	3.00
20	0.1	0	16	64.8	пром-ое пр-во	10.00
500	19.42	17.55	71.19	520.8		87.54
0	0	0	0	0		0
500	19.42	17.55	71.19	520.8		87.54
100	12.92	9.59	13.28	161.407	294,330м	47.16
150	5.38	6.28	36.48	224.280	309м	9.10
60	1.14	5.34	4.62	71.400	пром-ое пр-во	15.00
207	0.2	0	15.2	60.000	377м	5.00
30	2.37	0.3	14.49	70.500	пром-ое пр-во	3.00
547	22.01	21.51	84.07	587.587		79.26
0	0	0	0	0		0
547	22.01	21.51	84.07	587.587		79.26
200	6.75	9.49	39.382	265.91	175м	26.47
200	0.2	0	15	58	376м	2.00
40	2.37	0.3	14.49	70.5	пром-ое пр-во	4.00

60	4.87	8.58	39.58	256.1	пром-ое пр-во	15.00
500	14.19	18.37	108.45	650.51		47.47
0	0	0	0	0		0
500	14.19	18.37	108.45	650.51		47.47
524.6	23.3726	18.227	84.536	572.695		89.72