

Школа

МАОУ "Школа № 94"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным
				Масло сливочное
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	Яблоки
				Сыр полутвердый
				Яйцо отварное
	<i>итого</i>			
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Котлета рубленая из филе птицы
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из фруктов
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	Яблоки
				<i>итого</i>
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с соусом молочным
				масло сливочное
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	батон домашний
			фрукты	яблоко
				<i>итого</i>
1	2	Обед	закуска	помидор свежий
			1 блюдо	суп из овощей
			2 блюдо	плов из мяса (свинина)
			гарнир	
			напиток	компот из яблок
			хлеб бел.	батон домашний
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	яблоко
				<i>итого</i>
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	Яблоко

				Огурец свежий
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Огурец свежий
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью
			2 блюдо	Биточки рыбные(минтай) со сметанным соусом
			гарнир	Картофель отварной
			напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	Яблоко
				Помидор свежий
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Помидор свежий
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели (свинина)с соусом
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	Яблоко
				Сыр п/твердый
				Помидор свежий
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Котлета рубленая из филе птицы
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	Яблоко

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	Яблоко
				Сыр полутвердый
				Масло сливочное
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Биточки мясные (свинина)
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов (говядина)
				Помидор свежий
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Помидор свежий
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета (свинина) с соусом
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	Яблоко
				Огурец свежий
			<i>итого</i>	

2	3	Обед	закуска	Огурец свежий
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	Яблоко
				<i>итого</i>
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом клубничным
				Сыр п/твердый
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	Яблоко
				<i>итого</i>
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Котлета рубленая из филе птицы
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	Яблоко
				<i>итого</i>
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Филе тушеное в сметанном соусе
			гарнир	Каша гречневая рассыпч с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон домашний
			фрукты	Яблоко
				Помидор свежий
				<i>итого</i>
2	5	Обед	закуска	Помидор свежий
			1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Плов из филе птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	Батон домашний
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	Яблоко
				<i>итого</i>
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность	Директор МАОУ "Школа № 94"		
фамилия	Е.Ю. Пузанова		
дата	31	8	2023
	день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	7,50	3,40	19,50	173,00	175	23,32
10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	7,75
200	0,20	0,20	27,90	115,00	379	5,76
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
20	2,32	2,95	0,00	36,00	15	14,80
40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	12,48
610	18,78	19,3	76,91	593,5		76,45
60	0,30	1,80	1,10	42,00		18,47
200	1,44	3,90	4,15	71,20	82	12,84
90	8,27	13,70	13,30	134,00	294	37,39
150	8,01	5,34	31,90	156,30	202	13,78
200	0,20	0,20	27,90	115,00	342	10,36
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
20	1,1	0,2	9,8	46,00	Пром	1,85
100	0,40	0,40	9,80	47,00		9,38
860	22,92	25,94	117,25	705		107,03
1470	41,7	45,24	194,16	1298,5		183,48
150	13,34	9,12	28,30	307,50	223/327	54,37
10	0,08	7,25	0,13	66,00		7,75
215	0,07	0,02	15,00	60,00	376/17	1,99
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
300	17,09	17,29	72,53	574		76,45
60	0,45	0,04	0,70	4,00		18,62
200	1,20	3,90	4,50	61,00	99	19,36
150	16,70	22,64	41,00	408,00	265	42,06
200	0,70	0,10	32,00	133,00	342	12,80
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
20	1,10	0,20	9,80	46,00	пром	1,85
100	0,40	0,40	9,80	47,00		9,38
770	23,75	27,68	117,1	792,5		107,03
1070	40,84	44,97	189,63	1366,5		183,48
90	8,27	13,10	13,30	134,00	294	37,39
155	3,06	4,80	20,43	137,30	302	19,56
215	0,07	0,02	15,00	60,00	376	3,78
40	3,20	0,04	19,30	62,00	УТВ	2,96
100	0,40	0,50	10,70	47,00		9,38

30	0,71	0,03	6,90	55,59		3,38
630	15,71	18,49	85,63	495,89		76,45
60	1,80	1,12	1,70	72,00		6,76
200	2,20	2,30	14,00	94,60	103	8,44
120	11,87	16,58	17,81	195,90	234/330	55,92
150	3,70	5,40	23,00	209,00	310	17,14
222	0,13	0,02	15,20	62,00	377	4,58
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
20	1,10	0,20	9,80	46,00	пром	1,85
100	0,40	0,40	9,80	47,00		9,38
912	24,4	26,42	110,61	820		107,03
1542	40,11	44,91	196,24	1315,89		183,48
90	10,80	12,50	3,40	95,00	229	43,06
155	3,70	5,40	36,30	209,70	310	13,01
222	0,13	0,02	15,20	62,00	377	4,53
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
30	0,46	0,04	0,68	4,00		3,51
637	18,69	18,86	84,68	511,2		76,45
60	1,50	0,00	1,20	17,00	70	7,13
200	1,60	2,20	9,70	68,60	259	19,37
150	17,10	24,00	33,20	435,00	291	58,05
200	0,20	0,20	27,90	115,00	302	8,29
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
20	1,10	0,20	9,80	46,00	пром	1,85
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
770	25,1	27,5	110,9	822,1		107,03
1407	43,79	46,36	195,58	1333,3		183,48
110	7,01	14,61	2,85	176,60	278/331	32,73
155	5,70	0,70	29,75	156,30	202	14,74
215	0,07	0,02	15,00	60,00	376	3,78
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
10	2,32	2,95	0,00	36,00	15	9,48
30	0,40	0,02	4,10	18,20		3,38
550	19,1	19,2	80,8	587,6		76,45
60	0,24	0,00	1,00	9,00		6,75
200	4,40	4,20	4,50	118,60	102	16,10
90	8,46	13,10	13,30	134,00	294	39,80
150	8,90	9,60	31,02	243,00	302	19,90
200	0,70	0,10	22,00	115,00	342	10,29
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
20	1,10	0,20	9,80	46,00	пром	1,85
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38

860	27,4	28,1	110,72	806,1		107,03
1410	46,5	47,3	191,52	1393,7		183,48
205	8,30	7,25	27,97	231,00	173	29,34
200	4,10	1,50	21,60	106,60	382	12,22
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
20	3,02	2,80	0,00	40,00	15	14,80
10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	7,75
375	19,1	19,7	78,8	584,1		76,45
60	1,40	0,00	1,70	22,00	302	6,75
200	1,44	3,90	4,15	71,20	82	7,84
90	11,00	15,60	5,10	191,50	268	50,54
150	8,60	6,10	31,02	243,80	302	19,42
200	0,20	0,20	27,90	115,00	342	8,29
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
20	1,10	0,20	9,80	46,00	пром	1,85
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
860	27,34	26,9	108,77	830		107,03
1235	46,44	46,6	187,57	1414,1		183,48
150	14,87	16,89	26,02	313,80	265	56,95
30	0,40	0,02	4,10	18,20		3,38
215	0,07	0,02	15,00	60,00	376	3,78
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
535	18,94	17,83	74,22	532,5		76,45
60	0,24	0,00	1,00	9,00		7,56
225	1,76	2,22	12,37	84,80	104/105	21,56
90	16,80	16,50	23,40	272,00	229	44,46
150	3,10	4,80	20,30	137,30	312	14,68
222	0,13	0,02	15,20	62,00	377	4,58
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
20	1,10	0,20	9,80	46,00	пром	1,85
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
907	26,73	24,64	111,17	751,6		107,03
1442	45,67	42,47	185,39	1284,1		183,48
100	8,50	14,20	12,10	110,00	268/331	38,02
155	6,32	4,50	14,80	221,00	302	17,05
215	0,07	0,02	15,00	60,00	376	3,78
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
30	0,71	0,03	6,90	55,59		5,24
640	19,2	19,65	77,9	587,09		76,43

60	1,50	0,00	1,20	17,00	70	10,48
200	5,40	4,20	13,20	118,60	102	15,05
150	12,70	18,60	31,80	329,00	101	59,02
200	0,20	0,20	27,90	115,00	342	8,29
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
20	1,10	0,20	9,80	46,00	пром	1,85
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
770	24,5	24,1	113	766,1		107,03
1410	43,7	43,75	190,9	1353,19		183,46
150	13,34	12,70	28,30	307,50	223/334	47,70
20	2,32	2,95	0,00	36,00	15	12,63
215	0,07	0,02	15,00	60,00	376	3,78
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
525	19,33	16,57	72,4	544		76,45
60	0,24	0,00	1,02	7,20	70	10,08
200	1,40	4,00	6,30	71,80	88	8,17
90	14,30	18,40	17,30	271,00	294	57,04
150	5,70	0,70	31,90	156,30	202	13,77
215	0,07	0,02	15,00	60,00	376	3,78
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
20	1,10	0,20	9,80	46,00	пром	1,85
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
875	26,41	24,22	110,42	752,8		107,03
1400	45,74	40,79	182,82	1296,8		183,48
90	11,60	13,70	7,60	278,10	290	41,02
155	3,06	4,80	20,43	137,30	302	16,01
215	0,07	0,02	15,00	60,00	376	3,78
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
30	0,40	0,02	4,10	18,20		3,28
630	18,73	19,44	76,23	634,1		76,43
60	0,24	0,00	1,00	9,00		7,56
200	1,60	6,10	13,60	185,80	96	19,68
200	17,55	16,58	18,95	218,70	291	57,31
200	0,20	0,20	27,90	115,00	342	8,29
40	3,20	0,40	19,30	93,50	УТВ	2,96
20	1,10	0,20	9,80	46,00	пром	1,85
100	0,40	0,50	9,80	47,00		9,38
820	24,29	23,98	100,35	715		107,03
1450	43,02	43,42	176,58	1349,1		183,46
1383,6	43,751	44,581	189,04	1340,52		183,476