

Школа МБОУ СШ с.Частая Дубрава

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда          |
|--------|-------------|------------|-------------|----------------|
| 1      | 1           | Завтрак    | гор.блюдо   |                |
|        |             |            |             |                |
|        |             |            | гор.напиток |                |
|        |             |            | хлеб        |                |
|        |             |            | фрукты      |                |
|        |             |            |             |                |
|        |             |            | итого       |                |
| 1      | 1           | Обед       | закуска     |                |
|        |             |            | 1 блюдо     | Щи             |
|        |             |            | 2 блюдо     | Котлета мясная |
|        |             |            | гарнир      | Макароны       |
|        |             |            | напиток     | Чай            |
|        |             |            | хлеб бел.   |                |
|        |             |            | хлеб черн.  | Хлеб           |
|        |             |            |             | Печенье        |
|        |             |            |             | Яблоко         |
| 1      | 2           | Завтрак    | гор.блюдо   |                |
|        |             |            |             |                |
|        |             |            | гор.напиток |                |
|        |             |            | хлеб        |                |
|        |             |            | фрукты      |                |
|        |             |            |             |                |
|        |             |            | итого       |                |
| 1      | 2           | Обед       | закуска     |                |
|        |             |            | 1 блюдо     | Суп гороховый  |
|        |             |            | 2 блюдо     | Гуляш          |
|        |             |            | гарнир      | Гречка         |
|        |             |            | напиток     | Кисель         |
|        |             |            | хлеб бел.   |                |
|        |             |            | хлеб черн.  | Хлеб           |
|        |             |            |             | Вафли          |
|        |             |            |             | Апельсин       |
| 1      | 3           | Завтрак    | гор.блюдо   |                |
|        |             |            |             |                |
|        |             |            | гор.напиток |                |
|        |             |            | хлеб        |                |
|        |             |            | фрукты      |                |

|   |   |                |             |                   |
|---|---|----------------|-------------|-------------------|
|   |   |                |             |                   |
|   |   |                |             |                   |
|   |   |                | итого       |                   |
| 1 | 3 | Обед           | закуска     |                   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп гречневый     |
|   |   |                | 2 блюдо     | Рыба              |
|   |   |                | гарнир      | Рис               |
|   |   |                | напиток     | Кофейный напиток  |
|   |   |                | хлеб бел.   |                   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб              |
|   |   |                |             | Пряник            |
|   |   |                |             |                   |
|   |   |                | итого       |                   |
| 1 | 3 | Итого за день: |             |                   |
| 1 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   |                   |
|   |   |                |             |                   |
|   |   |                | гор.напиток |                   |
|   |   |                | хлеб        |                   |
|   |   |                | фрукты      |                   |
|   |   |                |             |                   |
|   |   |                | итого       |                   |
| 1 | 4 | Обед           | закуска     |                   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Рассольник        |
|   |   |                | 2 блюдо     | Курица отварная   |
|   |   |                | гарнир      | Картофельное пюре |
|   |   |                | напиток     | Какао             |
|   |   |                | хлеб бел.   |                   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб              |
|   |   |                |             | Салат             |
|   |   |                |             | Зефир             |
|   |   |                | итого       |                   |
| 1 | 4 | Итого за день: |             |                   |
| 1 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   |                   |
|   |   |                |             |                   |
|   |   |                | гор.напиток |                   |
|   |   |                | хлеб        |                   |
|   |   |                | фрукты      |                   |
|   |   |                |             |                   |
|   |   |                | итого       |                   |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     |                   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп пшенный       |
|   |   |                | 2 блюдо     | Плов              |
|   |   |                | гарнир      |                   |
|   |   |                | напиток     | Сок               |
|   |   |                | хлеб бел.   |                   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб              |
|   |   |                |             | Печенье           |
|   |   |                |             | Яблоко            |

|   |   |                |             |               |
|---|---|----------------|-------------|---------------|
|   |   |                | итого       |               |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |               |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   |               |
|   |   |                |             |               |
|   |   |                | гор.напиток |               |
|   |   |                | хлеб        |               |
|   |   |                | фрукты      |               |
|   |   |                |             |               |
|   |   |                | итого       |               |
| 2 | 1 | Обед           | закуска     |               |
|   |   |                | 1 блюдо     | Борщ          |
|   |   |                | 2 блюдо     | Тефтели       |
|   |   |                | гарнир      | Макароны      |
|   |   |                | напиток     | Компот        |
|   |   |                | хлеб бел.   |               |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб          |
|   |   |                |             | Вафли         |
|   |   |                |             | Апельсин      |
|   |   |                | итого       |               |
| 2 | 1 | Итого за день: |             |               |
| 2 | 2 | Завтрак        | гор.блюдо   |               |
|   |   |                |             |               |
|   |   |                | гор.напиток |               |
|   |   |                | хлеб        |               |
|   |   |                | фрукты      |               |
|   |   |                |             |               |
|   |   |                | итого       |               |
| 2 | 2 | Обед           | закуска     |               |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп гороховый |
|   |   |                | 2 блюдо     | Гуляш         |
|   |   |                | гарнир      | Гречка        |
|   |   |                | напиток     | Кисель        |
|   |   |                | хлеб бел.   |               |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб          |
|   |   |                |             | Салат         |
|   |   |                |             | Запеканка     |
|   |   |                | итого       |               |
| 2 | 2 | Итого за день: |             |               |
| 2 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   |               |
|   |   |                |             |               |
|   |   |                | гор.напиток |               |
|   |   |                | хлеб        |               |
|   |   |                | фрукты      |               |
|   |   |                |             |               |
|   |   |                | итого       |               |
| 2 | 3 | Обед           | закуска     |               |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп гречневый |

|   |   |                             |             |                   |
|---|---|-----------------------------|-------------|-------------------|
|   |   |                             | 2 блюдо     | Рыба              |
|   |   |                             | гарнир      | Картофельное пюре |
|   |   |                             | напиток     | Чай               |
|   |   |                             | хлеб бел.   |                   |
|   |   |                             | хлеб черн.  | Хлеб              |
|   |   |                             |             | Пряник            |
|   |   |                             |             | Яблоко            |
|   |   |                             | итого       |                   |
| 2 | 3 | Итого за день:              |             |                   |
| 2 | 4 | Завтрак                     | гор.блюдо   |                   |
|   |   |                             |             |                   |
|   |   |                             | гор.напиток |                   |
|   |   |                             | хлеб        |                   |
|   |   |                             | фрукты      |                   |
|   |   |                             |             |                   |
|   |   |                             |             |                   |
|   |   |                             | итого       |                   |
| 2 | 4 | Обед                        | закуска     |                   |
|   |   |                             | 1 блюдо     | Рассольник        |
|   |   |                             | 2 блюдо     | Курица отварная   |
|   |   |                             | гарнир      | Рис               |
|   |   |                             | напиток     | Какао             |
|   |   |                             | хлеб бел.   |                   |
|   |   |                             | хлеб черн.  | Хлеб              |
|   |   |                             |             | Салат             |
|   |   |                             |             | Апельсин          |
|   |   |                             | итого       |                   |
| 2 | 4 | Итого за день:              |             |                   |
| 2 | 5 | Завтрак                     | гор.блюдо   |                   |
|   |   |                             |             |                   |
|   |   |                             | гор.напиток |                   |
|   |   |                             | хлеб        |                   |
|   |   |                             | фрукты      |                   |
|   |   |                             |             |                   |
|   |   |                             |             |                   |
|   |   |                             | итого       |                   |
| 2 | 5 | Обед                        | закуска     |                   |
|   |   |                             | 1 блюдо     | Суп пшенный       |
|   |   |                             | 2 блюдо     | Плов              |
|   |   |                             | гарнир      |                   |
|   |   |                             | напиток     | Сок               |
|   |   |                             | хлеб бел.   |                   |
|   |   |                             | хлеб черн.  | Хлеб              |
|   |   |                             |             | Печенье           |
|   |   |                             |             | Салат             |
|   |   |                             | итого       |                   |
| 2 | 5 | Итого за день:              |             |                   |
|   |   | Среднее значение за период: |             |                   |

Утвердил: должность **директор**  
 фамилия **Поленникова Людмила Анатольевна**  
 дата **4 9 2023**  
*день месяц год*

| Вес<br>блюда, г | Белки | Жиры | Угледо<br>ы | Калорийн<br>ость | №<br>рецептуры | Цена |
|-----------------|-------|------|-------------|------------------|----------------|------|
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
| 0               | 0     | 0    | 0           | 0                |                | 0    |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
| 200             | 6     | 2    | 5           | 54               |                |      |
| 100             | 13    | 29   | 4           | 188              |                |      |
| 150             | 16    | 2    | 71          | 307              |                |      |
| 200             | 0     | 0    | 22          | 140              |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
| 60              | 4     | 0    | 28          | 120              |                |      |
| 30              | 2     | 3    | 24          | 132              |                |      |
| 150             | 1     | 1    | 17          | 75               |                |      |
| 890             | 42    | 37   | 171         | 1016             |                | 0    |
| 890             | 42    | 37   | 171         | 1016             |                | 0    |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
| 0               | 0     | 0    | 0           | 0                |                | 0    |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
| 200             | 3     | 3    | 10          | 65               |                |      |
| 100             | 15    | 28   | 3           | 148              |                |      |
| 150             | 17    | 12   | 58          | 331              |                |      |
| 200             | 1     | 1    | 38          | 194              |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
| 60              | 4     | 0    | 28          | 120              |                |      |
| 23              | 5     | 16   | 37          | 331              |                |      |
| 150             | 1     | 1    | 19          | 70               |                |      |
| 883             | 46    | 61   | 193         | 1259             |                | 0    |
| 883             | 46    | 61   | 193         | 1259             |                | 0    |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |
|                 |       |      |             |                  |                |      |

|     |    |    |     |     |  |   |
|-----|----|----|-----|-----|--|---|
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 0   | 0  | 0  | 0   | 0   |  | 0 |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 200 | 1  | 4  | 7   | 67  |  |   |
| 100 | 22 | 15 | 3   | 247 |  |   |
| 150 | 6  | 17 | 62  | 315 |  |   |
| 200 | 6  | 3  | 22  | 140 |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 60  | 4  | 0  | 28  | 120 |  |   |
| 30  | 2  | 5  | 16  | 110 |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 740 | 41 | 44 | 138 | 999 |  | 0 |
| 740 | 41 | 44 | 138 | 999 |  | 0 |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 0   | 0  | 0  | 0   | 0   |  | 0 |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 200 | 4  | 2  | 3   | 55  |  |   |
| 100 | 16 | 8  | 4   | 150 |  |   |
| 150 | 4  | 7  | 22  | 170 |  |   |
| 200 | 6  | 3  | 22  | 140 |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 60  | 4  | 0  | 28  | 120 |  |   |
| 100 | 1  | 1  | 60  | 80  |  |   |
| 30  | 2  | 5  | 16  | 110 |  |   |
| 840 | 37 | 26 | 155 | 825 |  | 0 |
| 840 | 37 | 26 | 155 | 825 |  | 0 |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 0   | 0  | 0  | 0   | 0   |  | 0 |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 200 | 4  | 4  | 12  | 114 |  |   |
| 250 | 12 | 9  | 17  | 254 |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 200 | 1  | 0  | 20  | 92  |  |   |
|     |    |    |     |     |  |   |
| 60  | 4  | 0  | 28  | 120 |  |   |
| 30  | 2  | 3  | 24  | 132 |  |   |
| 150 | 1  | 1  | 17  | 75  |  |   |

|     |    |    |     |      |  |   |
|-----|----|----|-----|------|--|---|
| 890 | 24 | 17 | 118 | 787  |  | 0 |
| 890 | 24 | 17 | 118 | 787  |  | 0 |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
| 0   | 0  | 0  | 0   | 0    |  | 0 |
|     |    |    |     |      |  |   |
| 200 | 6  | 2  | 5   | 54   |  |   |
| 100 | 16 | 15 | 2   | 224  |  |   |
| 150 | 15 | 2  | 71  | 307  |  |   |
| 200 | 0  | 0  | 14  | 58   |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
| 60  | 4  | 0  | 28  | 120  |  |   |
| 23  | 5  | 16 | 37  | 331  |  |   |
| 150 | 1  | 1  | 19  | 70   |  |   |
| 883 | 47 | 36 | 176 | 1164 |  | 0 |
| 883 | 47 | 36 | 176 | 1164 |  | 0 |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
| 0   | 0  | 0  | 0   | 0    |  | 0 |
|     |    |    |     |      |  |   |
| 200 | 3  | 3  | 10  | 65   |  |   |
| 100 | 15 | 28 | 3   | 148  |  |   |
| 150 | 17 | 12 | 58  | 331  |  |   |
| 200 | 1  | 1  | 38  | 194  |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
| 60  | 4  | 0  | 28  | 120  |  |   |
| 100 | 1  | 1  | 60  | 80   |  |   |
| 75  | 25 | 6  | 21  | 252  |  |   |
| 885 | 66 | 51 | 218 | 1190 |  | 0 |
| 885 | 66 | 51 | 218 | 1190 |  | 0 |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
|     |    |    |     |      |  |   |
| 0   | 0  | 0  | 0   | 0    |  | 0 |
|     |    |    |     |      |  |   |
| 200 | 1  | 4  | 7   | 67   |  |   |

|       |      |      |       |       |  |         |
|-------|------|------|-------|-------|--|---------|
| 100   | 22   | 15   | 3     | 247   |  |         |
| 150   | 4    | 7    | 22    | 170   |  |         |
| 200   | 0    | 0    | 22    | 140   |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
| 60    | 4    | 0    | 28    | 120   |  |         |
| 30    | 2    | 5    | 16    | 110   |  |         |
| 150   | 1    | 1    | 17    | 75    |  |         |
| 890   | 34   | 32   | 115   | 929   |  | 0       |
| 890   | 34   | 32   | 115   | 929   |  | 0       |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
| 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |  | 0       |
|       |      |      |       |       |  |         |
| 200   | 4    | 2    | 3     | 55    |  |         |
| 100   | 16   | 8    | 4     | 150   |  |         |
| 150   | 6    | 17   | 32    | 315   |  |         |
| 200   | 6    | 3    | 22    | 140   |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
| 60    | 4    | 0    | 28    | 120   |  |         |
| 100   | 1    | 1    | 50    | 80    |  |         |
| 150   | 1    | 1    | 19    | 70    |  |         |
| 960   | 38   | 32   | 158   | 930   |  | 0       |
| 960   | 38   | 32   | 158   | 930   |  | 0       |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
| 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |  | 0       |
|       |      |      |       |       |  |         |
| 200   | 4    | 4    | 12    | 114   |  |         |
| 250   | 12   | 9    | 17    | 254   |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
| 200   | 1    | 0    | 20    | 92    |  |         |
|       |      |      |       |       |  |         |
| 60    | 4    | 0    | 28    | 120   |  |         |
| 30    | 2    | 3    | 24    | 132   |  |         |
| 100   | 1    | 1    | 50    | 80    |  |         |
| 840   | 24   | 17   | 151   | 792   |  | 0       |
| 840   | 24   | 17   | 151   | 792   |  | 0       |
| 870.1 | 39.9 | 35.3 | 159.3 | 989.1 |  | #DIV/0! |