

Школа

МБОУ "СОШ с.Озерки Калининского района Саратовской области"

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд для 7-1

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Обед	закуска	Салат из припущенной моркови с курагой
			1 блюдо	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной
			2 блюдо	Птица запеченная
			гарнир	Макаронные изделия отварные с сыром
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Обед	закуска	Салат из свёклы с зеленым горошком
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)
			2 блюдо	Котлета рыбная
			гарнир	Картофель тушеный с луком
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Яблоки
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Обед	закуска	Свежий огурец в нарезке с р/м
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками
			2 блюдо	Печень тушёная
			гарнир	Рагу овощное
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Обед	закуска	Свежий помидор в нарезке с луком и с р/маслом
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на кур/б
			2 блюдо	Плов из курицы
			гарнир	
			напиток	Компот из с/ф
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			Фрукты	Яблоко

			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Обед	закуска	Винегрет
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Чай с сахаром/лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			Фрукты	Банан
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Обед	закуска	Икра из кабачков
			1 блюдо	Суп картофельный с крупами на м/б
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом куры
			гарнир	
			напиток	Компот из с/ф
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			Фрукты	Апельсин
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Обед	закуска	Салат из припущенной моркови с курагой
			1 блюдо	Щи из овощей с фасолью
			2 блюдо	Гуляш из отварной курятины
			гарнир	Каша гороховая со сливоч.маслом
			напиток	Компот из с/ф
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный
			Фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка консервированного с р/м
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками
			2 блюдо	Ленивые голубцы(говядина)
			гарнир	
			напиток	Сок натуральный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			Фрукты	Банан
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		

2	4	Обед	закуска	Икра из кабачков
			1 блюдо	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной
			2 блюдо	Котлета из мяса куры
			гарнир	Макаронные изделия отварные с сыром
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				<i>итого</i>
2	4	ужин 2	кисломол.	
2	4	Итого за день:		
2	5	завтрак	геркулес	
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий в нарезке (солёный)
			1 блюдо	Суп-лапша
			2 блюдо	Котлета рыбная
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			Фрукты	Апельсин
				<i>итого</i>
2	5	Итого за день:		
0	0	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность

директор

1 лет

фамилия

Мануйленко

дата

9

1

2025

день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
60	1	2	4	46	17	7.00
200	2	5	8	103	62	12.98
90	12	16	10	221	276	17.88
150	5	0	31	155	202	20.56
200	1	0	18	107	278	6.00
40	1	0	13	65	878	2.28
25	1	0	8	65		1.30
765	23	23	92	762		68
765	23	23	92	762		68
60	2	2	4	46	33	6.00
200	2	3	14	92	61	6.00
90	10	8	12	102	388	19.42
150	3	9	14	151	132	12.00
200	1	0	15	128	268	4.00
40	2	0	13	65	878	2.28
25	2	0	8	65		1.30
170	0	0	8	47		17.00
935	22	22	88	696		68
935	22	22	88	696		68
60	0	2	1	40	13	6.21
200	7	6	16	149	83	20.42
90	10	10	16	210	282	21.69
150	2	3	10	178	145	6.80
200	0	0	19	118	388	8.70
40	1	0	13	65	878	2.88
25	1	0	9	65		1.30
765	21	21	84	825		68
765	21	21	84	825		68
60	1	3	1	40	12	7,03
200	3	5	20	113	73	8,15
240	15	16	34	302	122	25,59
200	1	0	15	128	278	5,05
40	2	0	10	65	878	2,88
25	2	0	8	65	878	1,3
180	0	0	8	47		18.00

945	24	24	96	760		68
945	24	24	96	760		68
60	0	1	2	14	13	6
200	2	5	6	85	52	11
90	11	9	6	150	78	18,12
150	6	7	32	227	165	7,00
200	1	0	18	107	196	3,7
40	1	0	8	65	878	2,88
25	1	0	7	65	878	1,3
180	1	1	13	45		18,00
945	23	23	92	758		68
945	23	23	92	758		68
60	0	5	9	89	73	6
200	4	5	17	135	81	5,9
240	20	16	23	265	276	28,52
200	0	0	19	128	278	6
40	1	0	13	65	878	2,28
25	1	0	9	65	878	1,3
180	0	0	14	22	250	18,00
945	26	26	104	769		68
945	26	26	104	769		68
60	1	2	4	46	17	8
200	8	9	15	174	52	5,42
90	10	9	3	126	437	17,64
150	2	3	21	124	161	14,41
200	0	0	17	128	278	5,35
40	1	0	13	65	878	2,88
25	1	0	9	65	878	1,3
130	0	0	10	47	250	13
895	23	23	92	775		68
895	23	23	92	775		68
60	1	0	3	24	12	6
200	4	6	15	135	62	5
240	21	22	43	452	283	27,82
200	0	0	18	118	442	8
40	1	0	13	65	878	2,88
25	1	0	8	65	878	1,3
170	0	0	12	45	250	17
935	28	28	112	904		68
935	28	28	112	904		68

60	1	6	8	89	73	6.00
200	1	7	20	103	82	12.20
90	18	14	13	191	99	19.36
150	5	0	30	155	204	20.56
200	0	0	16	128	278	5.70
40	1	0	13	65	878	2,88
25	1	0	8	65	878	1,3
765	27	27	108	796		68
765	27	27	108	796		68
60	1	0	2	14	12	6.00
200	2	7	9	120	111	8.23
90	7	7	36	102	202	18.84
150	11	10	10	227	165	6.60
200	0	0	13	128	268	3.15
40	2	0	10	65	878	2,88
25	1	0	8	65	878	1,3
210	0	0	8	22	250	21.00
975	24	24	96	743		68
975	24	24	96	743		68
887	24	24	96	779		68