

Школа МБОУ "Камышловская СОШ"

## 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	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи со сметаной
			2 блюдо	Котлета "Домашняя"
			гарнир	Каша гречневая с маслом
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный первый сорт
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с перловкой
			2 блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный первый сорт
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Тефтели "Домашние"
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный первый сорт
			хлеб черн.	
			соус	Соус томатный
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Огурец в нарезке
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Плов с куриной грудкой
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный первый сорт
			хлеб черн.	
			соус	
			фрукт	
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	компот из свежих ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный первый сорт
			хлеб черн.	
			фрукт	Яблоко
			<i>итого</i>	

1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
			2	1
1 блюдо	Суп с рыбными консервами			
2 блюдо	Тефтели "Домашние"			
гарнир	Макароны отварные			
напиток	Сок фруктовый			
хлеб бел.	Хлеб пшеничный первый сорт			
хлеб черн.				
	Соус томатный			
<i>итого</i>				
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
			2	2
1 блюдо	Щи со сметаной			
2 блюдо	Курица запеченная			
гарнир	Каша гречневая рассыпчатая			
напиток	Компот из сухофруктов			
хлеб бел.	Хлеб пшеничный первый сорт			
хлеб черн.				
<i>итого</i>				
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
			2	3
1 блюдо	Суп лапша			
2 блюдо	Котлета "Домашняя"			

			гарнир	Горох отварной
			напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный первый сорт
			хлеб черн.	
			фрукт	
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с перловкой
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы отварного
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный первый сорт
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	компот из свежих ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный первый сорт
			хлеб черн.	
				Апельсин
		<i>итого</i>		
2	5	<b>Итого за день:</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>				

Утвердил: должность **Директор**  
 фамилия **Титова Т.Ф.**  
 дата **26 8 2024**  
день            месяц            год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
200	3	5	14	111	187	12,60
100	17	13	12	232	87	48,00
150	8	6	36	234	54-4г	11,40
200	1	0	10	40	35	12,00
60	4	0	27	128		6
710	33	24	99	745		90
710	33	24	99	745		90
0	0	0	0	0		0
200	6	4	13	110	9	10
100	17	17	4	232	54-2м	59
150	4	5	36	204	54-6г	12,3
200	1	0	31	124	73	2,7
60	4	0	27	128		6
710	32	26	111	798		90
710	32	26	111	798		90

0	0	0	0	0		0
200	7	3	15	111	54-25с	19
90	15	14	14	248	87	44
150	6	8	33	202	54-г	13
200	0	0	15	38	77	2
60	4	0	27	128		6
50	4	3	9	96	95	6
750	36	28	113	823		90
750	36	28	113	823		90
0	0	0	0	0		0
60	0	0	1	8	54-2з	12
200	5	3	19	120	65	13,5
250	49	22	19	471	86	55
200	0	0	7	28	54-3гн	3,5
60	4	0	27	128		6
770	58	25	73	755		90
770	58	25	73	755		90
0	0	0	0	0		0
200	4	4	8	178	54-22с	6,00
90	15	0	6	173	54-10р	37,00
150	3	5	20	140	54-11г	15,00
200	0	0	20	83	46	15,00
60	4	0	27	128		6
100	0	0	9	40	Пром	11
800	26	9	90	742		90

800	26	9	90	742		90
0	0	0	0	0		0
200	6	7	13	135	54-27c	9,00
90	15	14	14	248	87	44,00
150	6	8	33	202	54-г	13,00
200	1	0	23	96		12,00
60	4	0	27	128		6
50	4	3	9	96	95	6,00
750	36	32	119	905		90
750	36	32	119	905		90
0	0	0	0	0		0
60	1	0	2	12	54-3з	12
200	3	5	14	111	187	8,10
100	19	15	1	215	36	51,60
150	8	6	36	234	54-4г	9,60
200	1	0	31	83	73	2,70
60	4	0	27	128		6
770	36	26	111	783		90
770	36	26	111	783		90
0	0	0	0	0		0
200	2	3	13	91	157	23
100	17	13	12	232	87	48,00

150	15	10	36	292	198	9,5
200	0	0	6	28	54-3г	3,5
60	4	0	27	128		6
710	38	26	94	771		90
710	38	26	94	771		90
0	0	0	0	0		0
200	6	4	13	110	9	10
150	6	6	22	190	75	59,7
150	4	5	36	204	54-6г	12,3
200	1	0	31	124	73	2
60	4	0	27	128		6
760	21	15	129	756		90
760	21	15	129	756		90
0	0	0	0	0		0
200	4	4	8	178	54-22с	6,00
100	17	16	7	173	54-18м	37,00
150	3	5	20	140	54-11г	15,00
200	0	0	20	83	46	15,00
60	4	0	27	128		6
100	0	0	9	40	Пром	11
810	28	25	91	742		90
810	28	25	91	742		90
754	34,4	23,6	103	782		90