

Школа **МОУ "НОШ №88" г.Саратова**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон нарезной
			гор.блюдо	
			масло	Масло сливочное
			сыр	Сыр твердый порциями
			кондитерское	Печенье
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Огурцы соленые
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне
			2 блюдо	Тефтели куриные с соусом томатным
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			сладкое	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб	
			булочное	Булочка с корицей
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)
			1 блюдо	Свекольник
			2 блюдо	Рыба под маринадом
			гарнир	Пюре картофельное
			сладкое	Напиток с черной смородиной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с ягодным соусом
			гор.напиток	Чай с клубникой и сахаром
			хлеб	
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Свекла отварная
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Каша из гороха с маслом
			сладкое	Напиток витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный

			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный
			2 блюдо	Митбол куриный
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			закуска	Огурцы соленые
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Морковь отварная
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне
			2 блюдо	Рагу из птицы
			гарнир	
			сладкое	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия, запеченные с сыром
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб	
			булочное	Булочка с сахаром
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Икра свекольная
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне
			2 блюдо	Плов мясной
			гарнир	
			сладкое	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
		<i>итого</i>		
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон нарезной
			кондитерское	Джем
		<i>итого</i>		
2	1	Обед	закуска	Морковь отварная
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне
			2 блюдо	Соус Болоньезе
			гарнир	Спагетти отварные с маслом
			сладкое	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	

			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб	
			булочное	Булочка с кокосовой стружкой
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне
			2 блюдо	Гуляш из отварного мяса
			гарнир	Рис отварной
			сладкое	Напиток из вишни
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком
			гор.напиток	Чай с клубникой и сахаром
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на курином бульоне
			2 блюдо	Жаркое из птицы
			гарнир	
			сладкое	Напиток с черной смородиной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			булочное	Булочка с кунжутом
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Морковь отварная
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом томатным
			гарнир	Каша пшеничная
			сладкое	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной птицы
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный
				Огурцы соленые
2	5	Обед	закуска	Свекла отварная
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне
			2 блюдо	Митбол куриный
			гарнир	Пюре картофельное
			сладкое	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				<i>итого</i>
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность  
 фамилия  
 дата

Директор МОУ "НОШ №88"  
 Ершова А.В.

2 9 24

день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
200	9.27	4.77	21.36	185.3	260.1	
200	0.2	0.06	7.06	28.04	143	
40	3	1	20.8	108		
10	0.13	6.15	0.17	56.6	105	
10	2.6	2.65	0.35	35.56	100	
40	3	4.72	29.96	166.84		
500	18.2	19.35	79.7	580.34		
60	0.48	0.06	1.02	7.8	б/н	
200	2.2	4.6	15.62	122.12	144.1	
110	11.55	15.85	18.43	242.45	390.4/453	
150	5.8	2.91	35.55	191.4	291	
200	0.08	0	10.62	40.44	508	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		
30	1.98	0.36	10.02	52.2		
780	24.07	24.05	102.66	716.11		
1280	42.27	43.4	182.36	1296.45		0
200	9.54	11.72	24.1	251.31	250	
200	0.24	0	7.14	29.8	144	
100	7.62	6.17	50.26	296.07	438	
500	17.4	17.89	81.5	577.18		
60	0.72	3	4.44	58.2		
200	1.8	2.88	13.54	92.3	131	
90	13.51	14.67	32.5	228.6	343	
150	6.29	4.46	36.05	182.66	312	
200	0.14	0.06	8	32.7	511	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		
30	1.98	0.36	10.02	52.2		
760	26.42	25.7	115.95	706.36		
1260	43.82	43.59	197.45	1283.54		0
200	17.12	16.56	52.16	395.52	117	
200	0.26	0.02	8.06	33.22	494	
100	0.4	0.4	10.8	47		
500	17.78	16.98	71.02	475.74		
60	0.9	0.06	5.28	25.2	17	
200	2.58	4.64	15.2	113.28	155.3	
90	12.8	14.72	29.57	181.3	99	
150	6.2	5.71	25.91	236.49	418	
200	0	0	19	75	ПЦ 10.86.	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		

30	1.98	0.36	10.02	52.2		
760	26.44	25.76	116.38	743.17		
1260	44.22	42.74	187.4	1218.91		0
200	0.2	0.06	7.06	28.04	144	
15	0.99	0.13	5.7	29.85		
90	11.4	14.94	19.9	262.6	412	
150	5.64	3.91	38.85	225.67	237	
60	0.48	0.06	1.02	7.8	б/н	
515	18.71	19.1	72.53	553.96		
60	0.79	0.06	4.2	21.21	16	
200	3.42	2.58	20.04	152.36	147	
240	17.56	22.36	56.97	405.36	407	
200	0.08	0	10.62	40.44	508	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		
30	1.98	0.36	10.02	52.2		
760	25.81	25.63	113.25	731.27		
1275	44.52	44.73	185.78	1285.23		0
200	11.7	15.15	31.38	251.36	296	
200	0.24	0	7.14	29.8	144	
100	6.36	2.98	43.92	290.82	564.3	
500	18.3	18.13	82.44	571.98		
60	0.89	1.57	5.92	41.24	119	
200	2.1	4.68	7.56	81.46	142	
240	18.59	19.37	61.62	489.23	265	
200	0.32	0.14	11.46	48.32	519	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		
30	1.98	0.36	10.02	52.2		
760	25.86	26.39	107.98	772.15		
1260	44.16	44.52	190.42	1344.13		0
220	12.45	14.8	26.51	276.45	250	
200	0.2	0.06	7.06	28.04	143	
50	3.75	1.25	26	135		
30	0	0	20.4	81.6	б/н	
500	16.4	16.11	79.97	521.09		
60	0.79	0.06	4.2	21.21	16	
200	2.22	3.5	8.9	76.2	128	
90	12.8	17.65	35.2	265.6	б/н	
150	5.65	2.5	35.59	191.4	291	
200	0.08	0	10.62	40.44	508	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		
30	1.98	0.36	10.02	52.2		

760	25.5	24.34	115.93	706.75		
1260	41.9	40.45	195.9	1227.84		0
200	10.1	9.08	38.62	286.82	267	
200	0.24	0	7.14	29.8	144	
100	6.5	7.4	30.26	191.2	564.1	
500	16.84	16.48	76.02	507.82		
60	0.72	3	4.44	58.2		
200	3.2	5.6	17.65	133.25	144	
90	13.96	13.14	22.5	234.24	367	
150	3.87	4.7	40.08	218.03	414	
200	0.12	0.02	8.58	34.34	511	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		
30	1.98	0.36	10.02	52.2		
760	25.83	27.09	114.67	789.96		
1260	42.67	43.57	190.69	1297.78		0
160	12.98	15.77	31.55	289.86	302	
200	0.26	0.02	8.06	33.22	494	
40	3	1	20.8	108		
100	0.4	0.4	10.8	47		
500	16.64	17.19	71.21	478.08		
60	0.89	1.57	5.92	41.24	119	
200	2.56	4.36	13.68	104.78	134.1	
240	18.42	19.2	65.7	435.22	407.2	
200	0.14	0.06	8	32.7	511	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		
30	1.98	0.36	10.02	52.2		
760	25.97	25.82	114.72	725.84		
1260	42.61	43.01	185.93	1203.92		0
200	9.76	9.58	30.58	297.16	266	
200	0.2	0.06	7.06	28.04	143	
100	8.34	8.4	45.2	251.3	564.2	
500	18.3	18.04	82.84	576.5		
60	0.79	0.06	4.2	21.21	16	
200	2.52	5.38	6.92	115.88	157	
110	10.81	15.72	19.92	258	372	
150	7.61	3.42	42.02	218.52	243	
200	0.08	0	10.62	40.44	508	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		
30	1.98	0.36	10.02	52.2		

780	25.77	25.21	105.1	765.95		
1280	44.07	43.25	187.94	1342.45		0
240	16.57	18.9	55.1	413.26	406	
200	0.24	0	7.14	29.8	144	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		
30	0.24	0.03	0.51	3.9	б/н	
500	19.03	19.2	74.15	506.66		
60	0.9	0.06	5.28	25.2	17	
200	2.24	4.22	7.4	77.26	142	
90	11.4	14.94	19.9	262.6	412	
150	6.29	4.46	36.05	182.66	312	
200	0.32	0.14	11.46	48.32	519	
30	1.98	0.27	11.4	59.7		
30	1.98	0.36	10.02	52.2		
760	25.11	24.45	101.51	707.94		
1260	44.14	43.65	175.66	1214.6		0
1265.5	43.438	43.291	187.95	1271.485		#DIV/0!