

Школа

МБОУ "Барачатская ООШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша кукурузная молочная с маслом
				блинчики с маслом
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	батон пшеничный
			фрукты	
				фруктовый десерт
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	филе птицы тушёное с овощами
				каша гречневая вязкая с маслом
			гор.напиток	напиток плодово-ягодный
			хлеб	хлеб пшеничный/ржаной
			фрукты	
			сыр	
				масло сливочное порциями
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	мясо тушёное
				картофельное пюре с маслом
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	хлеб пшеничный/ржаной
			фрукты	
			закуска	огурцы порционные
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с шоколадным соусом
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	батон пшеничный
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	

1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	филе птицы тушёное в томатном соусе
				спагетти отварные с маслом
			гор.напиток	чай с шиповником
			хлеб	хлеб пшеничный/ржаной
			фрукты	
				сыр порциями
				<i>итого</i>
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с ананасами и маслом
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	батон пшеничный
			фрукты	
			сыр	сыр порциями
			десерт	молочный десерт
				масло порциями
	<i>итого</i>			
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	1	Итого за день:		

2	2	Завтрак	гор.блюдо	филе птицы тушённое в сливочно-сырном соусе
				каша гречневая вязкая с маслом
			гор.напиток	кисель
			хлеб	хлеб пшеничный/ржаной
			фрукты	груша
				<i>итого</i>
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	рыба тушёная с овощами
				картофель запечённый с зеленью
			гор.напиток	компот из кураги
			хлеб	хлеб пшеничный/ржаной
			фрукты	
			закуска	огурцы порционно
				<i>итого</i>
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет с сыром

			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			хлеб	батон пшеничный
			фрукты	слива
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	гуляш
				рис отварной с маслом
			гор.напиток	
			хлеб	хлеб пшеничный/ржаной
			фрукты	
			сок	сок фруктовый
			закуска	маринад из моркови
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с маслом и сыром
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	батон пшеничный
			фрукты	яблоко

				фруктовый десерт
			<i>итого</i>	
3	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
3	1	Итого за день:		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	гуляш
				картофель запечённый
			гор.напиток	напиток плодово-ягодный витаминизированный
			хлеб	хлеб пшеничный/ржаной
			фрукты	
			закуска	помидоры порционные
			<i>итого</i>	
3	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
3	2	Итого за день:		
3	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущённым молоком
				горячий бутерброд на батоне(помидор,сыр)
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	батон пшеничный
			фрукты	мандарин

			<i>итого</i>	
3	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
3	3	Итого за день:		
3	4	Завтрак	гор.блюдо	филе птицы тушёное с овощами
				макароны отварные с маслом
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	хлеб пшеничный/ржаной
			фрукты	
			сыр	сыр порциями
			<i>итого</i>	
3	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
3	4	Итого за день:		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	жаркое с мясом
			гор.напиток	чай с облепихой
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	слива

			<i>итого</i>	
3	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
3	5	Итого за день:		
4	1	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная молочная с маслом
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	батон пшеничный
			фрукты	
			десерт	молочный десерт
				оладьи с джемом
			<i>итого</i>	
4	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
4	1	Итого за день:		
4	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета мясная
				картофель запечённый
				кисель
			хлеб	хлеб пшеничный/ржаной
				сыр порциями

			<i>итого</i>	
4	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
4	2	Итого за день:		
4	3	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога с персиками с карамельным соусом
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	батон пшеничный
			фрукты	виноград
			сыр	сыр сливочный в индивидуальной упаковке
			<i>итого</i>	
4	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
4	3	Итого за день:		
4	4	Завтрак	гор.блюдо	рыба запечённая с сыром
				рис отварной с маслом
			гор.напиток	компот из кураги
			хлеб	хлеб пшеничный/ржаной
			фрукты	виноград

			<i>итого</i>	
4	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
4	4	Итого за день:		
4	5	Завтрак	гор.блюдо	гуляш
				спагетти отварные с маслом
			гор.напиток	
			хлеб	батон пшеничный
				огурцы порционно
			сок	сок фруктовый
			<i>итого</i>	
4	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
4	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

0	0	0	0	0		0
495	23.03	28.88	52.61	561.24		0
90	18	16.5	2.89	232.8	88	
150	3.3	7.8	22.35	173.1	50	
200	0.37	0	14.85	59.48	98	
40	2.84	0.4	17.88	86.6	119/120	
60	0.48	0.6	1.56	8.4	28	
540	24.99	25.3	59.53	560.38		0
0	0	0	0	0		0
540	24.99	25.3	59.53	560.38		0
150	25.34	11.2	29.53	322.83	196	
200	0	0	7.27	28.73	114	
35	2.63	1.01	17.43	91.7	121	
150	0.6	0.6	14.7	70.5	24	
535	28.57	12.81	68.93	513.76		0
0	0	0	0	0		0

535	28.57	12.81	68.93	513.76		0
90	14.84	12.69	4.46	191.87	80	
150	6.76	3.93	41.29	227.48	65	
200	0.06	0	19.25	76.95	160	
40	2.84	0.4	17.88	86.6	119/120	
100	0.8	0.2	7.5	38	26	
15	4.64	5.9	0	72.8	1	
595	29.94	23.12	90.38	693.7		0
0	0	0	0	0		0
595	29.94	23.12	90.38	693.7		0
205	6.23	7.14	31.66	215.55	320	
200	0	0	7.27	28.73	114	
40	3	1.16	19.92	104.8	121	
15	3.48	4.43	0	54.6	1	
200	8.25	6.25	22	175	этикетка	
10	0.08	7.25	0.13	66.1	2	
670	21.04	26.23	80.98	644.78		0
0	0	0	0	0		0
670	21.04	26.23	80.98	644.78		0

90	19.78	24.51	2.52	312.28	321	
150	4.3	4.24	18.77	129.54	227	
200	0	0	20.2	81.4	95	
40	2.84	0.4	17.88	86.6	119/120	
150	0.6	0.6	14.7	70.5	25	
630	27.52	29.75	74.07	680.32		0
0	0	0	0	0		0
630	27.52	29.75	74.07	680.32		0
90	12.63	1.66	4.39	81.67	75	
150	3.23	5.11	25.3	159.79	204	
200	0.83	0.04	15.16	64.22	102	
55	2.84	0.4	17.88	86.6	119/120	
60	0.48	0.6	1.56	8.4	28	
555	20.01	7.81	64.29	400.68		0
0	0	0	0	0		0
555	20.01	7.81	64.29	400.68		0
150	18.86	20.22	2.79	270.32	67	

200	6.28	4.75	19.59	130.79	161	
30	2.25	0.87	14.94	78.6	121	
150	0.6	0.45	15.45	70.5	27	
530	27.99	26.29	52.77	550.21		0
0	0	0	0	0		0
530	27.99	26.29	52.77	550.21		0
90	18.13	17.05	3.69	240.96	89	
150	3.34	4.91	33.93	191.49	53	
45	2.84	0.4	17.88	86.6	119/120	
200	1	0.2	20.2	92	107	
60	1.12	4.27	6.02	68.62	13	
545	26.43	26.83	81.72	679.67		0
0	0	0	0	0		0
545	26.43	26.83	81.72	679.67		0
150	7.85	5.23	41.29	243.85	65	
200	0	0	7.27	28.73	114	
45	3.38	1.3	22.41	117.9	121	
150	0.6	0.6	14.7	70.5	24	

100	0	0	15	60	этикетка	
645	11.83	7.13	100.67	520.98		0
0	0	0	0	0		0
645	11.83	7.13	100.67	520.98		0
90	18.13	17.05	3.69	240.96	89	
150	3.31	5.56	25.99	167.07	52	
200	0	0	14.4	58.4	104	
40	2.84	0.4	17.88	86.6	119/120	
60	0.66	0.12	2.28	14.4	29	
540	24.94	23.13	64.24	567.43		0
0	0	0	0	0		0
540	24.94	23.13	64.24	567.43		0
150	25.71	11.96	32.3	342.12	69	
50	4.84	4.43	9.87	99.54	197	
200	0.04	0	7.4	30.26	117	
20	1.5	0.58	9.96	52.4	121	
150	0.6	0.45	15.45	70.5	137	

570	32.69	17.42	74.98	594.82		0
0	0	0	0	0		0
570	32.69	17.42	74.98	594.82		0
90	15.77	13.36	1.61	190.47	177	
150	6.76	3.93	41.29	227.48	64	
200	0.37	0	14.85	59.48	98	
40	2.84	0.4	17.88	86.6	119/120	
15	3.48	4.43	0	54.6	1	
495	29.22	22.12	75.63	618.63		0
0	0	0	0	0		0
495	29.22	22.12	75.63	618.63		0
240	20.15	19.08	24.59	330.62	86	
200	0	0	17.88	69.66	159	
20	1.52	0.16	9.84	47	119	
100	0.8	0.2	7.5	38	27	

560	22.47	19.44	59.81	485.28		0
0	0	0	0	0		0
560	22.47	19.44	59.81	485.28		0
205	8.2	8.73	29.68	230.33	59	
200	0	0	7.27	28.73	114	
20	1.5	0.58	9.96	52.4	121	
200	8.25	6.25	22	175	этикетка	
90	4.01	14.35	26.72	252.91	301	
715	21.96	15.56	95.63	739.37		0
0	0	0	0	0		0
715	21.96	15.56	95.63	739.37		0
90	15.51	15.07	8.44	232.47	90	
150	3.31	5.56	25.99	167.07	52	
200	0	0	19.94	80.3	95	
40	2.84	0.4	17.88	86.6	119/120	
15	3.48	4.43	0	54.6	1	

495	25.14	25.46	72.25	621.04		0
0	0	0	0	0		0
495	25.14	25.46	72.25	621.04		0
150	21.5	13.61	31.05	333.11	319	
200	0.04	0	7.4	30.26	113	
35	2.63	1.01	17.43	91.7	121	
100	0.8	0.2	7.5	38	26	
17	2.48	3.96	0.68	48.11	этикетка	
502	27.45	18.78	64.06	541.18		0
0	0	0	0	0		0
502	27.45	18.78	64.06	541.18		0
90	18.5	3.73	2.51	116.1	146	
150	3.34	4.91	33.93	191.49	53	
200	0.83	0.04	15.16	64.22	102	
65	4.64	0.64	29.28	141.65	119/120	
150	0.6	0.6	14.7	70.5	26	

655	27.91	9.92	95.58	583.96		0
0	0	0	0	0		0
655	27.91	9.92	95.58	583.96		0
90	18.13	17.05	3.69	240.96	89	
150	6.76	3.93	41.29	227.48	65	
35	2.63	1.01	17.43	91.7	121	
60	0.48	0.6	1.56	8.4	28	
200	1	0.2	20.2	92	107	
535	29	22.79	84.17	660.54		0
0	0	0	0	0		0
535	29	22.79	84.17	660.54		0
576.1	25.0565	20.352	74.8825	590.086		#DIV/0!