

Школа

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа №1 г. Дмитриева"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет весенне-

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Бутерброд с маслом
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Салат "Икра свекольная"
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Куры запечённые
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Кисель фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник
				Яйцо варёное
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			напиток	Кофейный напиток с молоком
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свёклы и зелёного горошка
			1 блюдо	Борщ со сметаной
			2 блюдо	Котлета
			гарнир	Гречка отварная
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат:"Морковь тёртая"
			1 блюдо	Суп рыбный
			2 блюдо	Голубцы ленивые с мясом
			гарнир	
			напиток	Кисель фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
				<i>итого</i>
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон
			фрукты	
				<i>итого</i>
1	4	Обед	закуска	Салат "Капуста и морковь"
			1 блюдо	Борщ
			2 блюдо	Рыба, припущенная с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
				<i>итого</i>
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон
			фрукты	
				<i>итого</i>
1	5	Обед	закуска	Салат: "Морковь тёртая"
			1 блюдо	Суп с фрикадельками
			2 блюдо	Куры запечённые
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Какао с молоком
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
				<i>итого</i>
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная

			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Салат"Икра кабачковая"
			1 блюдо	Щи со сметаной
			2 блюдо	Тефтели с соусом
			гарнир	Картофель тушёный
			напиток	Кисель фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Батон
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Салат из свёклы и зелёного горошка
			1 блюдо	Суп с фрикадельками
			2 блюдо	Куры запечённые
			гарнир	Гречка отварная
			напиток	Какао с молоком
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат "Винегрет"
			1 блюдо	Щи со сметаной
			2 блюдо	Рыба, припущенная с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	

			хлеб черн.	Хлеб
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Батон с джемом
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат "Капуста и морковь"
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной
			2 блюдо	Гуляш со свининой
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сметаной
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат"Зелёный горошек и свекла"
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Биточки рыбные
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Кисель фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

495	12,4	11,35	82,91	480,7	
100	3	0,2	6,3	38,8	
300	9,5	4,2	12,7	125,8	1,88
270	20,1	17,6	15,4	301	304
200	0,23	0,11	27,48	111,89	48
48	3,3	0,4	21,2	102	
918	36,13	22,31	83,08	679,49	
1413	48,53	33,66	165,99	1160,19	
250	10,3	11,1	50,1	342,9	189
200	0,2	0,05	15,01	57	430
45	3,4	1,3	23,2	120	
495	10,5	11,15	65,11	519,9	
100	1,9	8,9	7,7	119	9,67
250	3,1	6,4	20,9	154,6	76
90	11,25	5,2	4,05	122,85	231
150	3,83	5,04	26,01	171,93	335
200	0	0	9,7	38,7	402
55	3,3	0,4	21,2	102	
845	23,38	25,94	89,56	709,08	
1340	33,88	37,09	154,67	1228,98	
100	7,4	13,2	1,37	154,5	210
200	0,2	0,05	15,01	57	430
45	3,4	1,3	23,2	120	
345	11	14,55	39,58	331,5	
100	1,31	6,63	8,55	99,35	
320	9,9	11,37	18,7	204	97
90	34,2	19,1	13,77	261,9	2,89
150	5,7	4,05	36,88	207,8	209
200	4,36	4,611	20,64	139	433
48	3,3	0,4	21,2	102	
908	58,77	46,161	119,74	1014,05	
1253	69,77	60,711	159,32	1345,55	
250	7,75	12,5	27,75	248	189

200	4,36	4,611	20,64	139	433
450	12,11	17,111	48,39	387	
100	1,9	8,9	7,7	119	
					84
120	20,23	18,44	12	293,35	283
150	3,6	3,6	26,7	153,8	133
200	0,23	0,11	27,48	111,89	48
48	3,3	0,4	21,2	102	
618	29,26	31,45	95,08	780,04	
1068	41,37	48,561	143,47	1167,04	
250	8,8	10	44,7	303,7	189
200	1,7	1,3	22,8	1,8,5	432
45	3,4	1,3	23,2	120	
495	13,9	12,6	46	423,7	
100	1,59	10,1	8,13	129,6	9,61
320	9,9	41,37	18,7	204	97
90	34,2	19,8	13,77	261,9	2,89
150	9,11	6	49,77	273,97	9
200	4,36	4,611	20,64	139	433
48	3,3	0,4	21,2	102	
908	62,46	82,281	132,21	1110,47	
1403	76,36	94,881	178,21	1534,17	
250	10,3	11,1	50,1	342,9	189
200	0,2	0,005	15,01	57	430
45	3,4	1,3	23,2	120	
495	13,9	12,405	88,31	519,9	
100	1,31	6,63	8,55	99,35	51
255	2,5	4,4	14,9	178,6	84
90	11,25	5,2	4,05	122,85	231
150	3,83	5,04	26,01	171,93	335
200	0	0	0	9,7	402

48	3,3	0,4	21,2	102	
843	22,19	21,67	74,71	684,43	
1338	36,09	34,075	163,02	1204,33	
250	8,25	9,5	34	255,5	444
200	4,36	4,611	20,64	139	433
65	3,4	1,3	23,2	120	
515	16,01	15,411	77,84	514,5	
100	1,9	4	9,9	83,6	56
255	3,4	4,6	33,4	149,7	91

90 1,42 1,42 5,69 269,6 259

325	3,83	5,04	26,01	175,93	325
200	0	0	9,7	38,7	402
48	3,3	0,4	21,2	102	
1018	13,85	15,46	105,9	819,53	
1533	29,86	30,871	183,74	1334,03	
110	5,04	18,4	20,64	268,32	237
200	0,2	1,05	15,01	57	430
310	5,24	19,45	35,65	325,32	
100	1,59	10,1	8,13	129,6	9 61
250	6,95	5,89	13,47	197,85	25
80	13,2	3,9	12	135,5	239
150	5,7	4,05	35,88	207	209
200	0,23	0,11	27,48	111,89	48
48	3,3	0,4	21,2	102	
828	30,97	24,45	118,16	883,84	
1138	36,21	43,9	153,81	1209,16	
1310,7	48,706	50,486	167,21	1307,326	