



Школа "Хашархотинская СОШ им. Иманова Р.И."  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: \_\_\_\_\_

Должность: \_\_\_\_\_

Фамилия

Дата

Абдулхалимов

9 1 2024

День Месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена				
1	1	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с мясом	200	5	5	14	119		23				
				гор.блюдо	150	6	7	28	217		20				
				гор.блюдо	200	2	3	14	102		12				
				гор.напиток	40	2	0	12	80		5				
				хлеб	40	0	0	10	47		12				
				фрукты	100	0	0	10	47		15				
				закуска	100	1	5	5	70		15				
				Итого за день:	790	16	20	83	635		87				
				Итого за день:	790	16	20	83	635		87				
				1	1	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с крупой	200	2	3	7	91		23
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная	150	6	8	17	220		20				
				гор.блюдо	200	1	0	28	126		12				
				гор.напиток	40	2	0	12	80		5				
				хлеб	100	2	0	15	90		12				
				фрукты	100	2	4	4	47		15				
				закуска	100	2	4	4	47		15				
				Итого за день:	790	15	15	83	654		87				
				Итого за день:	790	15	15	83	654		87				
				1	2	Итого за день:	гор.блюдо	суп картофельный с горохом	200	3	5	15	137		23
				1	3	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное	150	3	8	20	130		20
гор.блюдо	200	0	0					10	43		12				
гор.напиток	40	2	1					12	80		5				
хлеб	40	0	0					10	47		12				
фрукты	100	7	1					8	83		15				
закуска	100	7	1					8	83		15				
Итого за день:	790	15	15					75	520		87				
Итого за день:	790	15	15					75	520		87				
1	3	Итого за день:	гор.блюдо					каша гречневая рассыпчатая	250	7	5	43,07	270		23
1	4	Завтрак	гор.блюдо					Яйцо вареное	45	5	3,5	0,28	63		20
				гор.напиток	200	0	0	10	43		12				
				хлеб	40	2	1	12	80		5				
				фрукты	100	0	0,5	10	47		12				
				Итого за день:	790	15	15	75	520		87				

			закуска	салат из помидоров	106	1	5	3	120	15
			Итого		741	15	15	78,35	623	87
1	4	<b>Итого за День:</b>			741	15	15	78,35	623	87
1	5	Завтрак	гор.блюдо	щи из свежей капусты с мясом	250	6	8	12	94	23
			гор.блюдо	каша овсяная	150	5	6	24	170	20
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	12	45	12
			хлеб	чурек	40	2	1	12	80	5
			фрукты	банан	100	2	0	17	96	12
			закуска	салат из капусты	100	1	5	5	70	15
			Итого		840	16	20	82	555	87
1	5	<b>Итого за День:</b>			840	16	20	82	555	87
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник Петербургский	250	4	5	10	121	23
			гор.блюдо	Рагу из овощей	150	3	8	14	166	20
			гор.напиток	какао с молоком	200	7	5	20	154	12
			хлеб	чурек	40	2	1	12	80	5
			фрукты	яблоко	100	0	0	10	47	12
			закуска	салат марковный с орехами	100	1	5	8	90	15
			Итого		840	17	24	74	658	87
1	6	<b>Итого за День:</b>			840	17	24	74	658	87
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп Молочная с макаронами	250	3	5	23	254	23
			гор.блюдо	плов с курицей	150	10	9	28	217	20
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	10	43	12
			хлеб	чурек	40	2	1	12	80	5
			фрукты	Фрукты свежие (груша)	100	0	0	10	47	12
			закуска	салат с помидорами и огурцов	100	1	5	3	55	15
			Итого		840	16	20	86	696	87
2	1	<b>Итого за День:</b>			840	16	20	86	696	87
2	2	Завтрак	гор.блюдо	суп овощной	200	4	6	12	86	23
			гор.блюдо	каша ячневая	100	4	5	18	110	20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	43	12
			хлеб	чурек	40	2	1	12	80	5
			фрукты	Фрукты свежие (банан)	100	2	0	21	96	12
			закуска	Салат из свеклы отварной	100	3	3	5	47	15
			Итого		740	15	15	78	462	87
2	2	<b>Итого за День:</b>			740	15	15	78	462	87

2	3	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный рисовый	250	4	6	20	110	23
			гор.блюдо	Яйцо вареное	45	5	5	0,28	63	20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	43	12
			хлеб	чурек	40	2	1	12	80	5
			фрукты	Банан	100	2	1	21	96	12
			закуска	салат из маркови	100	2	2	1	75	15
Итого за День:				735	15	15	64,28	467	87	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с мясом	200	7	5	14	119	23
			гор.блюдо	Макаронны отварные	150	4	6	32	110	20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	43	12
			хлеб	чурек	40	2	1	12	80	5
			фрукты	яблоко	100	0	0	10	47	12
			закуска	салат из капусты с горошком	100	2	6	8	95	15
Итого за День:				790	15	18	86	494	87	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	борщ из свежей капусты	200	3	5	11	144	23
			гор.блюдо	птица отварная	100	8	5	0	165	20
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	59	12
			хлеб	чурек	40	2	0	14	79	5
			фрукты	яблоко	100	0	0	8	47	12
			гор.блюдо	картофельное пюре	150	2	5	20	137	15
Итого за День:				790	15	15	67	631	87	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с макаронами	250	5	7	14	84	23
			гор.блюдо	каша из полбы	150	8	8	23	160	20
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0	0	12	45	12
			хлеб	чурек	40	2	1	12	80	5
			фрукты	яблоко	100	0	0	10	47	12
			Итого за День:				740	15	16	71
2	6	Итого за День:	Среднее значение за период:		785,5	15,416667	17,333	77,3025	567,583	87
			Среднее значение за период:		740	15	16	71	416	15
			Среднее значение за период:		740	15	16	71	416	15
			Среднее значение за период:		740	15	16	71	416	15
			Среднее значение за период:		740	15	16	71	416	15
			Среднее значение за период:		740	15	16	71	416	15