

Школа

МБОУ СОШ с.Тахта

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	
			итого	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов
			гор.блюдо	Борщ с капустой на бульоне со сметаной
			гор.блюдо	Плов с курицей
			гор.блюдо	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров
			гор.блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			гор.блюдо	Каша гречневая
			гор.блюдо	Гуляш с говядины
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	Апельсин

			итого	
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный
			гор.блюдо	Рассольник Ленинградский
			гор.блюдо	Жаркое с курицей
			гарнир	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая
			гор.блюдо	Суп крестьянский с крупой
			гор.блюдо	Макаронные изделия
			гор.блюдо	Котлета
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов
			гор.блюдо	Суп картофельный с фрикадельками
			гор.блюдо	Картофельное пюре
			гор.блюдо	Курица отварная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	6	Обед	закуска	Икра кабачковая
			гор.блюдо	Суп крестьянский с крупой
			гор.блюдо	Макаронные изделия
			гор.блюдо	Гуляш с говядины
			напиток	Сок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	6	Итого за день:		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	7	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов
			гор.блюдо	Свекольник
			гор.блюдо	Каша гречневая
			гор.блюдо	Печень тушеная в соусе
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	7	Итого за день:		
2	8	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	8	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров

			гор.блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			гор.блюдо	Жаркое с курицей
			гор.блюдо	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	8	Итого за день:		
2	9	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	9	Обед	закуска	
			гор.блюдо	Щи из свежей капусты
			гор.блюдо	Каша рисовая
			гор.блюдо	Котлета
			подлив	Соус томатный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	9	Итого за день:		
2	10	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	10	Обед	закуска	Винегрет
			гор.блюдо	Суп с рыбными консервами
			гор.блюдо	Картофельное пюре
			гор.блюдо	Курица отварная
			подлив	Соус томатный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	10	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность Директор МБОУ СОШ с.Тахта
 фамилия Петерс Т.Г
 дата

16	5	2025
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
100	0.7	10.1	2	102	т/к №17	48
250	7.554	18.65	3.110	3.9	т/к №1	84.75
250	12.25	20.2	60.3	346	т/к №122	75.63
200	0.1		7	28	т/к № 52	3.8
30	7.5	2.4	63.4	266	т/к №66	6
830	28.104	51.35	135.81	745.9		218.18
830	28.104	51.35	135.81	745.9		218.18
0	0	0	0	0		0
100	1	10.2	3.5	110	т/к №22	40
250	3.827	4.764	22.796	149.9	т/к №5	63.13
200	47	47.3	200.2	1687	т/к №237	27.2
120	20.6	42	7.2	297	т/к №367	94.88
200	0.5		47	110	т/к №508	12.8
50	7.5	2.4	63.4	266	т/к №66	6
920	80.427	106.66	344.1	2619.9		244.01
920	80.427	106.66	344.1	2619.9		244.01
100	0.675	0.15	6.075	32	39	45

100	0.675	0.15	6.075	32		45
100	8.29	6.8	24.73	187.24	т/к №39	35.7
250	4.6	5.4	15.2	128.8	т/к №45	82.25
200	23	17.2	49.2	227.8	т/к №15	72.9
200	0.1		7	28	т/к № 52	3.8
50	7.5	2.4	63.4	266	т/к №66	6
800	43.49	31.8	159.53	837.84		200.65
900	44.165	31.95	165.61	869.84		245.65
0	0	0	0	0		0
100	1.9	7	7	90	т/к №115	24
250	8.5	20.4	58.2	450	т/к №154	67.65
200	37.7	4.5	193.6	966	т/к №291	48.7
120	13.2	16.8	10.133	217.6	т/к №16	85.9
200	0.5		47	110	т/к №508	12.8
50	7.5	2.4	63.4	266	т/к №66	6
920	69.3	51.1	379.33	2099.6		245.05
920	69.3	51.1	379.33	2099.6		245.05
0	0	0	0	0		0
100	0.7	10.1	2	102	т/к №17	48
300	8.8	25.8	64.13	590.4	т/к №149/169	76.5
150	2.81	6.33	25.16	169.5	т/к№26	62.25
100	15.7	19.95	0.316	243.5	т/к №18	47.8
200	0.1		7	28	т/к № 52	3.8
50	7.5	2.4	63.4	266	т/к №66	6

900	35.61	64.58	162.01	1399.4		244.35
900	35.61	64.58	162.01	1399.4		244.35
0	0	0	0	0		0
100	1.9	7	7	90	т/к №115	24
250	8.5	20.4	58.2	450	т/к №154	67.65
200	37.7	4.5	193.6	966	т/к №291	48.7
120	20.6	42	7.2	297	т/к №367	94.88
200	0.5	0.1	0.1	461	т/к №518	30
50	7.5	2.4	63.4	266	т/к №66	6
920	76.7	76.4	329.5	2530		271.23
920	76.7	76.4	329.5	2530		271.23
0	0	0	0	0		0
100	0.7	10.1	2	102	т/к №17	48
250	8.7	17.8	48.1	388	131	84.75
200	47	47.3	180.2	1687	т/к №237	40.8
100	14.76	21.84	47.76	434.9	т/к №27	60.5
200	0.1		7	28	т/к № 52	3.8
50	7.5	2.4	63.4	266	т/к №66	6
900	78.76	99.44	348.46	2905.9		243.85
900	78.76	99.44	348.46	2905.9		243.85
0	0	0	0	0		0
100	1	10.2	3.5	110	т/к №22	45

250	4.75	3.894	19.127	130.91	т/к №3	85.16
200	23	17.2	49.2	227.8	т/к №15	72.9
200	0.5		47	110	т/к №508	31.2
50	7.5	2.4	63.4	266	т/к №66	6
800	36.75	33.694	182.23	844.71		240.26
800	36.75	33.694	182.23	844.71		240.26
0	0	0	0	0		0
250	6.4	19.2	24.9	303	т/к №140	85.16
200	23.6	11	148	728.0	т/к №22	54.50
100	13.2	16.8	10.133	217.6	т/к №16	85.90
20	1.00	4.4	6	70.0	т/к № 223	10.00
200	0.1		7	28	т/к № 52	3.8
30	7.5	2.4	63.4	266	т/к №66	6
800	51.8	53.83	259.43	1612.6		245.36
800	51.8	53.83	259.43	1612.6		245.36
0	0	0	0	0		0
100	11.7	10.3	28.2	130	т/к №76	45.00
300	8.009	3.206	11.411	110.1	т/к №204	70.15
150	2.81	6.33	25.16	169.5	т/к №26	62.25
100	15.7	19.95	0.316	243.5	т/к №18	47.80
20	1.00	4.4	6.00	70.0	т/к №223	10.00
200	0.1		7	28	т/к № 52	3.8
30	7.5	2.4	63.4	266	т/к №66	3
900	46.819	46.616	141.49	1017.07		242
900	46.819	46.616	141.49	1017.07		242
879	54.8435	61.562	244.8	1664.49		243.994