

Школа

МКОУ "СОШ №4" г. Южно-Сухокумска

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

| Неделя       | День недели | Прием пищи     | Раздел меню  | Блюда   |
|--------------|-------------|----------------|--------------|---|
| 1            | 1           | Завтрак        | гор.блюдо    | Каша пшеничная молочная со сл. маслом                     |
|              |             |                | гор.напиток  | Какао с молоком   |
|              |             |                | хлеб         | Хлеб пшеничный  |
|              |             |                | фрукты       | Яблоко  |
|              |             |                | конд. изд.   | Пряник промышленного производства                         |
|              |             |                | <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    | Пюре картофельное<br>Котлета говяжья                      |
|              |             |                | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном                                   |
|              |             |                | хлеб         | Хлеб пшеничный с сыром                                    |
|              |             |                | <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    | Суп гороховый с картофелем<br>Оладьи со сгущенным молоком |
|              |             |                | гор.напиток  | Компот из смеси сухофруктов с лимоном                     |
|              |             |                | хлеб         | Хлеб пшеничный  |
|              |             |                | конд. изд.   | Пряник промышленного производства                         |
|              |             |                | <i>итого</i> |   |
| 1            | 3           | Обед           | закуска      |   |
|              |             |                | 1 блюдо      |   |
|              |             |                | 2 блюдо      |   |
|              |             |                | гарнир       |   |
|              |             |                | напиток      |   |
|              |             |                | хлеб бел.    |   |
|              |             |                | хлеб черн.   |   |
| <i>итого</i> |             |                |              |   |

|         |   |                       |                    |  |
|---------|---|-----------------------|--------------------|--|
| 1       | 3 | <b>Итого за день:</b> |                    |  |
| 1       | 4 | <b>Завтрак</b>        | <b>гор.блюдо</b>   | Макаронные изделия отварные с говяжьим фаршем        |
|         |   |                       | <b>овощи</b>       | Салат: св. капуста, зел. горошек, морковь            |
|         |   |                       | <b>гор.напиток</b> | Чай с сахаром и лимоном                              |
|         |   |                       | <b>хлеб</b>        | Хлеб пшеничный с сыром                               |
|         |   |                       | <b>конд. изд.</b>  | Печенье  |
|         |   |                       |                    | Вафли  |
|         |   |                       | <b>итого</b>       |  |
| 1       | 4 | <b>Обед</b>           | <b>закуска</b>     |  |
|         |   |                       | <b>1 блюдо</b>     |  |
|         |   |                       | <b>2 блюдо</b>     |  |
|         |   |                       | <b>гарнир</b>      |  |
|         |   |                       | <b>напиток</b>     |  |
|         |   |                       | <b>хлеб бел.</b>   |  |
|         |   |                       | <b>хлеб черн.</b>  |  |
|         |   |                       |                    |  |
| 1       | 4 | <b>Итого за день:</b> |                    |  |
| 1       | 5 | <b>Завтрак</b>        | <b>гор.блюдо</b>   | Суп с изделиями макаронными и картофелем (вермишель) |
|         |   |                       |                    | Пирожки с картофельным фаршем                        |
|         |   |                       | <b>гор.напиток</b> | Какао с молоком                                      |
|         |   |                       | <b>хлеб</b>        | Хлеб пшеничный                                       |
|         |   |                       | <b>фрукты</b>      | Яблоко   |
|         |   |                       | <b>конд. изд.</b>  | Вафли  |
| Конфеты |   |                       |                    |  |
|         |   |                       | <b>итого</b>       |  |
| 1       | 5 | <b>Обед</b>           | <b>закуска</b>     |  |
|         |   |                       | <b>1 блюдо</b>     |  |
|         |   |                       | <b>2 блюдо</b>     |  |
|         |   |                       | <b>гарнир</b>      |  |
|         |   |                       | <b>напиток</b>     |  |
|         |   |                       | <b>хлеб бел.</b>   |  |
|         |   |                       | <b>хлеб черн.</b>  |  |
|         |   |                       |                    |  |
|         |   |                       |                    |  |
|         |   |                       | <b>итого</b>       |  |
| 1       | 5 | <b>Итого за день:</b> |                    |  |
| 2       | 1 | <b>Завтрак</b>        | <b>гор.блюдо</b>   | Каша гречневая с маслом                              |
|         |   |                       |                    | Гуляш из говядины                                    |
|         |   |                       | <b>гор.напиток</b> | Компот из смеси сухофруктов с лимоном                |
|         |   |                       | <b>хлеб</b>        | Хлеб пшеничный                                       |
|         |   |                       | <b>фрукты</b>      | Яблоко   |
|         |   |                       | <b>конд. изд.</b>  | Печенье  |
|         |   |                       | <b>итого</b>       |  |
| 2       | 1 | <b>Обед</b>           | <b>закуска</b>     |  |
|         |   |                       | <b>1 блюдо</b>     |  |
|         |   |                       | <b>2 блюдо</b>     |  |
|         |   |                       | <b>гарнир</b>      |  |
|         |   |                       | <b>напиток</b>     |  |
|         |   |                       | <b>хлеб бел.</b>   |  |

|   |   |                       |              |   |
|---|---|-----------------------|--------------|---|
|   |   |                       | хлеб черн.   |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |
| 2 | 1 | <b>Итого за день:</b> |              |   |
| 2 | 2 | <b>Завтрак</b>        | гор.блюдо    | Борщ со свежей капустой и картофелем      |
|   |   |                       |              | Беляши с говяжьим фаршем                  |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном                   |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный с сыром                    |
|   |   |                       | фрукты       | Яблоко                                    |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |
| 2 | 2 | <b>Обед</b>           | закуска      |   |
|   |   |                       | 1 блюдо      |   |
|   |   |                       | 2 блюдо      |   |
|   |   |                       | гарнир       |   |
|   |   |                       | напиток      |   |
|   |   |                       | хлеб бел.    |   |
|   |   |                       | хлеб черн.   |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |
| 2 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |   |
| 2 | 3 | <b>Завтрак</b>        | гор.блюдо    | Макаронные изделия отварные с маслом      |
|   |   |                       |              | Сосиска говяжья отварная                  |
|   |   |                       | гор.напиток  | Компот из смеси сухофруктов               |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                            |
|   |   |                       | овощи        | Салат из тертой моркови                   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |
| 2 | 3 | <b>Обед</b>           | закуска      |   |
|   |   |                       | 1 блюдо      |   |
|   |   |                       | 2 блюдо      |   |
|   |   |                       | гарнир       |   |
|   |   |                       | напиток      |   |
|   |   |                       | хлеб бел.    |   |
|   |   |                       | хлеб черн.   |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |
| 2 | 3 | <b>Итого за день:</b> |              |   |
| 2 | 4 | <b>Завтрак</b>        | гор.блюдо    | Плов из курицы                            |
|   |   |                       | овощи        | Салат: св. капуста, зел. горошек, морковь |
|   |   |                       | гор.напиток  | Компот из смеси сухофруктов с лимоном     |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                            |
|   |   |                       | фрукты       | Яблоко                                    |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |
| 2 | 4 | <b>Обед</b>           | закуска      |   |
|   |   |                       | 1 блюдо      |   |
|   |   |                       | 2 блюдо      |   |
|   |   |                       | гарнир       |   |
|   |   |                       | напиток      |   |
|   |   |                       | хлеб бел.    |   |
|   |   |                       | хлеб черн.   |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |
| 2 | 4 | <b>Итого за день:</b> |              |   |
| 2 | 5 | <b>Завтрак</b>        | гор.блюдо    | Суп молочный рисовый                      |

|   |   |                       |              |                                    |
|---|---|-----------------------|--------------|------------------------------------|
|   |   |                       | гор.блюдо    | Пирожки с творогом                 |
|   |   |                       | гор.напиток  | Какао с молоком                    |
|   |   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                     |
|   |   |                       | конд. изд.   | Печенье                            |
|   |   |                       |              | Вафли                              |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                    |
| 2 | 5 | Обед                  | закуска      |                                    |
|   |   |                       | 1 блюдо      |                                    |
|   |   |                       | 2 блюдо      |                                    |
|   |   |                       | гарнир       |                                    |
|   |   |                       | напиток      |                                    |
|   |   |                       | хлеб бел.    |                                    |
|   |   |                       | хлеб черн.   |                                    |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                    |
| 2 | 5 | <b>Итого за день:</b> |              |                                    |
|   |   |                       |              | <b>Среднее значение за период:</b> |

Утвердил: должность  
 фамилия  
 дата

|                        |              |             |
|------------------------|--------------|-------------|
| <b>Директор</b>        |              |             |
| <b>Сулейманов Р.Р.</b> |              |             |
| <b>7</b>               | <b>11</b>    | <b>2023</b> |
| <i>день</i>            | <i>месяц</i> | <i>год</i>  |

| Вес блюда,<br>г | Белки        | Жиры          | Угледо<br>ды  | Калорийн<br>ость | №<br>рецептуры | Цена      |
|-----------------|--------------|---------------|---------------|------------------|----------------|-----------|
| 200/5           | 6,44         | 7,53          | 33,38         | 193              | 98             |           |
| 200             | 4            | 5             | 18            | 123              | 397            |           |
| 100             | 2            | 1             | 15            | 77               | TK №1          |           |
| 150             | 0,7          | 0,7           | 16,7          | 80,18            | TK №5          |           |
| 30              | 1,63         | 6,42          | 20,69         | 145,8            | ПТ             |           |
| <b>685</b>      | <b>14,77</b> | <b>20,65</b>  | <b>103,77</b> | <b>618,98</b>    |                | <b>71</b> |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
| 0               | 0            | 0             | 0             | 0                |                | 0         |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
| 150             | 3,1          | 6             | 19,7          | 145,8            | 520            |           |
| 90              | 14           | 5             | 8             | 131              | <b>13042</b>   |           |
| 200             | 0,2          | 0,006         | 14            | 56               | <b>686</b>     |           |
| 100/50          | 2/5          | 1/7           | 15/15         | 77/157           | TK №1; 3       |           |
| <b>590</b>      | <b>24,3</b>  | <b>19,006</b> | <b>71,7</b>   | <b>566,8</b>     |                | <b>71</b> |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
| 0               | 0            | 0             | 0             | 0                |                | 0         |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
| 250             | 5,49         | 5,28          | 16,33         | 134              | 200            |           |
| 150/4           | 12,8         | 13,1          | 76,3          | 474              | 168            |           |
| 200             | 1,16         | 0,3           | 47,26         | 196,38           | 349            |           |
| 100             | 2            | 1             | 15            | 77               | TK №1          |           |
| 30              | 1,63         | 6,42          | 20,69         | 145,8            | ПТ             |           |
| <b>734</b>      | <b>23,08</b> | <b>26,1</b>   | <b>175,58</b> | <b>1027,18</b>   |                | <b>71</b> |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
|                 |              |               |               |                  |                |           |
| 0               | 0            | 0             | 0             | 0                |                | 0         |

|            |              |               |               |               |          |           |
|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------|-----------|
|            |              |               |               |               |          |           |
| 150        | 5,1          | 9,15          | 24,2          | 245           | 516      |           |
| 75         | 0,5          | 1             | 1,5           | 56            | 16       |           |
| 200        | 0,2          | 0,006         | 14            | 56            | 686      |           |
| 100/50     | 2/5          | 1/7           | 15/15         | 77/157        | TK №1; 3 |           |
| 30         | 1,63         | 6,42          | 20,69         | 145,8         | ПТ       |           |
| 30         | 0,84         | 0,99          | 23,19         | 106,7         | ПТ       |           |
| <b>635</b> | <b>15,27</b> | <b>25,566</b> | <b>113,58</b> | <b>843,5</b>  |          | <b>71</b> |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
| 0          | 0            | 0             | 0             | 0             |          | 0         |
|            |              |               |               |               |          |           |
| 250        | 3            | 7             | 11            | 160           | 140      |           |
| 75         | 4,46         | 2,92          | 22,02         | 111           | 406      |           |
| 200        | 4            | 5             | 18            | 123           | 397      |           |
| 100        | 2            | 1             | 15            | 77            | TK №1    |           |
| 150        | 0,7          | 0,7           | 16,7          | 80,18         | TK №5    |           |
| 30         | 0,84         | 0,99          | 23,19         | 106,7         | ПТ       |           |
| 30         | 1,63         | 6,42          | 20,69         | 145,8         | ПТ       |           |
| <b>835</b> | <b>16,63</b> | <b>24,03</b>  | <b>126,6</b>  | <b>803,68</b> |          | <b>71</b> |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
| 0          | 0            | 0             | 0             | 0             |          | 0         |
|            |              |               |               |               |          |           |
| 135        | 8            | 8             | 30            | 149           | 168      |           |
| 90         | 12           | 9             | 7             | 162           | 277      |           |
| 200        | 1,16         | 0,3           | 47,26         | 196,38        | 349      |           |
| 100        | 2            | 1             | 15            | 77            | TK №1    |           |
| 150        | 0,7          | 0,7           | 16,7          | 80,18         | TK №5    |           |
| 30         | 1,63         | 6,42          | 20,69         | 145,8         | ПТ       |           |
| <b>705</b> | <b>25,49</b> | <b>25,42</b>  | <b>136,65</b> | <b>810,36</b> |          | <b>71</b> |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |

|            |              |               |               |               |          |           |
|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------|-----------|
|            |              |               |               |               |          |           |
| 0          | 0            | 0             | 0             | 0             |          | 0         |
|            |              |               |               |               |          |           |
| 250        | 2,5          | 4,5           | 11            | 144,3         | 110      |           |
| 100        | 14           | 14,3          | 24,5          | 276,4         | 496      |           |
| 200        | 0,2          | 0,006         | 14            | 56            | 686      |           |
| 100/50     | 2/5          | 1/7           | 15/15         | 77/157        | TK №1; 3 |           |
| 150        | 0,7          | 0,7           | 16,7          | 80,18         | TK №5    |           |
| <b>850</b> | <b>24,4</b>  | <b>27,506</b> | <b>96,2</b>   | <b>790,88</b> |          | <b>71</b> |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
| 0          | 0            | 0             | 0             | 0             |          | 0         |
|            |              |               |               |               |          |           |
| 150        | 5            | 9             | 30            | 213           | 204      |           |
| 90         | 4,9          | 4,5           | 5,1           | 79,3          | 413      |           |
| 200        | 1,16         | 0,3           | 47,26         | 196,38        | 349      |           |
| 100        | 2            | 1             | 15            | 77            | TK №1    |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
| <b>540</b> | <b>13,06</b> | <b>14,8</b>   | <b>97,36</b>  | <b>565,68</b> |          | <b>71</b> |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
| 0          | 0            | 0             | 0             | 0             |          | 0         |
| 540        | 13,06        | 14,8          | 97,36         | 565,68        |          | 71        |
| 175        | 9,59         | 22,94         | 39,33         | 380,68        | 244      |           |
| 75         | 0,5          | 1             | 1,5           | 56            | 16       |           |
| 200        | 1,16         | 0,3           | 47,26         | 196,38        | 349      |           |
| 100        | 2            | 1             | 15            | 77            | TK №1    |           |
| 150        | 0,7          | 0,7           | 16,7          | 80,18         | TK №5    |           |
| <b>700</b> | <b>13,95</b> | <b>25,94</b>  | <b>119,79</b> | <b>790,24</b> |          | <b>71</b> |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
|            |              |               |               |               |          |           |
| 0          | 0            | 0             | 0             | 0             |          | 0         |
|            |              |               |               |               |          |           |
| 200        | 5,76         | 6,63          | 18,26         | 156           | 90       |           |

|            |               |              |               |               |       |           |
|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------|-----------|
| 80         | 10,5          | 6,26         | 33,3          | 230           | 458   |           |
| 200        | 4             | 5            | 18            | 123           | 397   |           |
| 100        | 2             | 1            | 15            | 77            | TK №1 |           |
| 30         | 1,63          | 6,42         | 20,69         | 145,8         | ПТ    |           |
| 30         | 0,84          | 0,99         | 23,19         | 106,7         | ПТ    |           |
| <b>640</b> | <b>24,73</b>  | <b>26,3</b>  | <b>128,44</b> | <b>838,5</b>  |       | <b>71</b> |
|            |               |              |               |               |       |           |
|            |               |              |               |               |       |           |
|            |               |              |               |               |       |           |
|            |               |              |               |               |       |           |
|            |               |              |               |               |       |           |
|            |               |              |               |               |       |           |
|            |               |              |               |               |       |           |
| 0          | 0             | 0            | 0             | 0             |       | 0         |
| <b>640</b> | <b>24,73</b>  | <b>26,3</b>  | <b>128,44</b> | <b>838,5</b>  |       | <b>71</b> |
| <b>590</b> | <b>18,895</b> | <b>20,55</b> | <b>112,9</b>  | <b>702,09</b> |       | <b>71</b> |