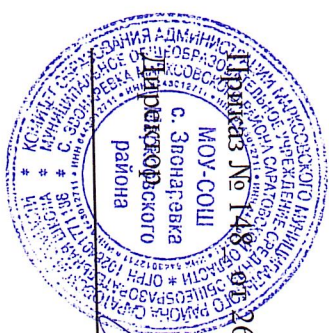


«УТВЕРЖДАЮ»



Соловьева С.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОУ-СОШ с.Звонаревка Марковского района
на 2023-2024 учебный год

для учащихся с 7 до 11 лет

Школа

МОУ-СОШ с. Звонаревка

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной
			2 блюдо	курица тушенная в соусе
			гарнир	макароны отварные
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога
				повидло фруктовое
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	
			фрукты	банан
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	свекла тушенная
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной
			2 блюдо	тефтели из говядины/ соус томатный
			гарнир	картофель тушенный
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком

			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	икра морковная
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной
			2 блюдо	плов с курицей
			гарнир	
			напиток	напиток из шиповника
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая молочная
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	батон пшеничный с повидлом
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	кукуруза консервированная
			1 блюдо	щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной
			2 блюдо	рыба тушенная в томате с овощами
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	салат из отварной свеклы с луком
			1 блюдо	суп картофельный с фасолью на м/к бульоне
			2 блюдо	бефстроганов из отварной говядины
			гарнир	картофель отварной
			напиток	компот из свежих яблок

			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша из овсяных хлопьев "Геркулес"
				булочка "домашняя"
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	батон пшеничный с повидлом
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	зеленый горошек консервированный
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне
			2 блюдо	рагу с курицей
			гарнир	
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	сырники из творога
				сгущенное молоко
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	кукуруза консервированная
			1 блюдо	суп картофельный гороховый на м/к бульоне
			2 блюдо	котлета из говядины
			гарнир	каша гречневая вязкая
			напиток	напиток из шиповника
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр
	фрукты			

			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	икра кабачковая
			1 блюдо	суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной
			2 блюдо	рыба тушенная в томате с овощами
			гарнир	капуста тушенная
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная
				ватрушка с повидлом
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	батон пшеничный с маслом
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	салат из свеклы с зеленым горошком
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной
			2 блюдо	курица тушенная в соусе
			гарнир	макароны отварные
			напиток	комот из свежих яблок
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога
				соус молочный сладкий
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	батон пшеничный с повидлом
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	морковь тушенная
			1 блюдо	щи из сежей капусты на м/к бульоне со сметаной
			2 блюдо	жаркое по-домашнему с говядиной
			гарнир	
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржаной

			<i>итого</i>
2	5	Итого за день:	
			Среднее значение за период:

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Соловьева С.В.**
 дата **31 8 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	7.74	9.2	35.5	279	250	
200	0.1	0	15	60	493	
60	7.15	9.62	15.5	221	111/100/10 5	
100	0.4	0.4	9.8	30	112	
560	15.39	19.22	75.8	590		0
100	1.9	8.9	12.7	119	115	
205	1.46	4	11.52	76	128	
100	11.4	11.3	3.44	161	405	
150	5.65	0.67	37.55	145	291	
200	0.5	0	2.7	110	508	
40	3.04	0.32	19.68	94	108	
40	2.64	0.48	13.3	70	109	
835	26.59	25.67	100.89	775		0
1395	41.98	44.89	176.69	1365		0
200	14.55	16.92	20.9	287	313	
10	0.6	0.9	15.7	60	95	
200	2.36	1.2	25	144	496	
140	1.6	0.7	21.5	96	112	
550	19.11	19.72	83.1	587		0
100	1.1	3.3	4.55	52	190	
205	1.64	4.2	13	97	134	
150	13.34	9	12	237	389/453	
150	4.2	9.8	29.3	231	369	
200	0.5	0.2	23.1	96	507	
40	3.04	0.32	19.68	94	108	
40	2.64	0.48	13.3	70	109	
885	26.46	27.3	114.93	877		0
1435	45.57	47.02	198.03	1464		0
200	7.66	10.15	38.04	260	256	
200	3.2	2.7	15.9	79	501	

100	8.35	6.88	36	251	111/105/100	
500	19.21	19.73	89.94	590		0
100	2.4	7.1	10.4	115	119	
205	1.7	4.08	11.6	160	154	
200	15.2	15.1	36	341	406	
200	0.7	0.3	22.8	97	519	
40	3.04	0.32	19.68	94	108	
40	2.64	0.48	13.3	70	109	
785	25.68	27.38	113.78	877		0
1285	44.89	47.11	203.72	1467		0
200	16.8	19.64	39.88	362	255	
207	0.1	0	15.2	61	494	
95	2.35	0.04	12	165	111	
502	19.25	19.68	67.08	588		0
100	2.2	0.4	11.2	58	73	
205	1.4	3.98	12.4	76	142	
100	8.61	8.15	8.47	101	343	
150	8.4	10.4	49.4	238	237	
200	0.5	0	2.7	110	508	
40	3.04	0.32	19.68	94	108	
40	2.64	0.48	13.3	70	109	
835	26.79	23.73	117.15	747		0
1337	46.04	43.41	184.23	1335		0
200	7.55	10.03	37.1	261	258	
200	3.2	2.7	15.9	79	100	
100	8.35	6.88	36	251	111/105/100	
500	19.1	19.61	89	591		0
100	1.5	5.5	8.4	89	50	
200	3.92	4.28	16	118	145	
100	12.46	10.6	2.37	142	366	
150	2.85	6.15	19	138	173	
200	0.5	0.2	23.1	96	507	

40	3.04	0.32	19.68	94	108	
40	2.64	0.48	13.3	70	109	
830	26.91	27.53	101.85	747		0
1330	46.01	47.14	190.85	1338		0
200	9.93	9.4	28.8	241	247	
60	5.5	7.8	36.2	233	564	
207	0.1	0	15.2	61	494	
65	0.12	0	11.5	52	111	
532	15.65	17.2	91.7	587		0
100	3	0.3	6.44	53	61	
200	2.16	2.28	28	89	147	
230	15.4	20.5	30.43	375	407	
200	0.5	0	2.7	110	508	
40	3.04	0.32	19.68	94	108	
40	2.64	0.48	13.3	70	109	
810	26.74	23.88	100.55	791		0
1342	42.39	41.08	192.25	1378		0
200	16.07	14.89	30.1	337	320	
50	2.6	4.2	27.7	164	481	
207	0.1	0	15.2	61	494	
100	0.4	0.4	9.8	30	112	
557	19.17	19.49	82.8	592		0
200	2.2	0.4	11.2	58	73	
200	3.92	4.28	16.1	92	144	
100	8.8	14.13	14.3	286	381	
120	5.5	7.7	19.5	169	248	
200	0.7	0.3	22.8	97	519	
40	3.04	0.32	19.68	94	108	
40	2.64	0.48	13.3	70	109	
900	26.8	27.61	116.88	866		0
1457	45.97	47.1	199.68	1458		0
200	6.28	9.8	37	256	253	
200	3.2	2.7	15.9	79	501	
100	8.35	6.88	36	251	111/105/10	

500	17.83	19.38	88.9	586		0
100	1.9	8.9	12.7	119	115	
220	1	2.32	18.2	80	146	
100	8.61	8.15	8.47	101	343	
200	7.4	7.2	25.8	126	423	
200	0.5	0	2.7	110	508	
40	3.04	0.32	19.68	94	108	
40	2.64	0.48	13.3	70	109	
900	25.09	27.37	100.85	700		0
1400	42.92	46.75	189.75	1286		0
200	7.66	10.15	38.04	260	256	
60	3.7	1.7	17.45	34	540	
200	2.36	1.2	25	144	496	
40	2.3	5.4	15.5	153	111/105	
500	16.02	18.45	95.99	591		0
100	1.5	5.5	8.4	89	58	
220	1.76	2.36	11.7	105	149	
100	11.4	14.3	3.44	161	405	
150	5.65	0.67	37.55	145	291	
200	0.5	0.2	23.1	96	507	
40	3.04	0.32	19.68	94	108	
40	2.64	0.48	13.3	70	109	
850	26.49	23.83	117.17	760		0
1350	42.51	42.28	213.16	1351		0
200	17.76	17.49	38	435	313	
50	1.3	2.18	7.85	65	440	
207	0.1	0	15.2	61	494	
45	0.06	0	6	28	111	
502	19.22	19.67	67.05	589		0
100	1.5	4.2	26.1	114	189	
205	1.4	3.98	12.4	76	142	
200	17.4	18.42	26.5	341	369	
200	0.5	0	2.7	110	508	
40	3.04	0.32	19.68	94	108	
40	2.64	0.48	13.3	70	109	

785	26.48	27.4	100.68	805		0
1287	45.7	47.07	167.73	1394		0
1361.8	44.398	45.385	191.61	1383.6		#DIV/0!