

Школа

МБОУ "Журавлинская средняя школа"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная пшеничная
				хлеб с маслом сливочным и сыром
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	хлеб ржаной
			фрукты	фрукты свежие
			<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	оладьи из печени с овощами
				картофельное пюре
			гор.напиток	кисель
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			закуска	хлеб ржаной
				салат из свеклы отварной /огурец консервированный
<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	каша гречневая вязкая
				тефтели с соусом
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	

				хлеб ржаной
				овощи свежие
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая рисовая
				рыба, тушенная в томате с овощами
			гор.напиток	сок фруктовый
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
				хлеб ржаной
				салат из свежей капусты
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога с молоком сгущенным
			гор.напиток	кефир или простокваша
			хлеб	кондитерские изделия
			фрукты	фрукты свежие
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная манная
				хлеб с маслом сливочным и сыром
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			хлеб	хлеб ржаной
			фрукты	фрукты свежие
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	птица тушенная в соусе
				макароны с маслом
			гор.напиток	сок фруктовый
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
				хлеб ржаной
				икра кабачковая
<i>итого</i>				
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный
				рагу из овощей
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
				хлеб ржаной
				овощи свежие
<i>итого</i>				
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	

			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	рыба, тушенная в томате с овощами
				картофельное пюре
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
				хлеб ржаной
				салат из свеклы с огурцами солёными
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	тефтели с соусом
				каша вязкая рисовая
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
				хлеб ржаной
				овощи свежие
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

0	0	0	0	0	
500	30.06	26.8	88.8	720	
250	10.2	14.8	46.2	361	181
50	5.8	8.3	14.8	172	3
200	4.62	3.93	18.3	127	379
20	1.38	0.24	8.48	42.8	ПР
100	0.4	0.4	9.8	47	338
620	22.4	27.67	97.58	749.8	
0	0	0	0	0	
620	22.4	27.67	97.58	749.8	
100	162	13.28	10.84	2.9	290/330
150	202.24	5.64	6	31.47	203
200	84.8	1	0	20.2	389
30	2.37	0.3	14.49	70.14	ПР
20	1.38	0.24	8.48	42.8	ПР
60	1.64	4.31	8.7	80.3	73
560	454.43	24.77	48.51	247.81	
0	0	0	0	0	
560	454.43	24.77	48.51	247.81	
90	8.36	10.9	1.58	174	210
150	2.66	6.49	12.9	213	143
215	0.07	0.02	15	60	376
30	2.37	0.3	14.49	70.14	ПР
20	1.38	0.24	8.48	42.8	ПР
60	0.66	0.12	2.3	13.2	71
565	15.5	18.07	54.75	573.14	

0	0	0	0	0	
565	15.5	18.07	54.75	573.14	
100	9.75	4.95	3.8	105	229
150	3.36	7.36	28	192	28
215	0.07	0.02	15	60	376
30	2.37	0.3	14.49	70.14	ПР
20	1.38	0.24	8.48	42.8	ПР
60	0.85	3.62	3.77	51	55
575	17.78	16.49	73.54	520.94	
0	0	0	0	0	
575	17.78	16.49	73.54	520.94	
110	8.13	9.01	10.72	157	278
150	3.7	7.7	26	188	26
200	0.66	0.09	32.04	132.8	349
30	2.37	0.3	14.49	70.14	ПР
20	1.38	0.24	8.48	42.8	ПР
60					71
570	16.24	17.34	91.73	590.74	
0	0	0	0	0	
570	16.24	17.34	91.73	590.74	
570.5	93.123	21.892	74.399	569.217	