

Школа БОУ города Омска "Средняя общеобразовательная школа № 133"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная
				сыр твердых сортов в нарезке
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром
			хлеб	пшеничный
				масло сливочное порциями
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Овощи в нарезке
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины
				Соус сметанный с томатом
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Компот из ягоды
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	тефтели из говядины с рисом
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	чай с ягодой и сахаром
			хлеб	ржано-пшеничный
				соус сметанный с томатом
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Овощи в нарезке
			1 блюдо	Суп с крупой и фрикадельками мясными
			2 блюдо	Рагу из курицы
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с морковью
				сгущенное молоко
			гор.напиток	чай черный с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
				йогурт в инд. Упаковке
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Овощи в нарезке
			1 блюдо	Свекольник со сметаной на курином бульоне
			2 блюдо	Печень по -строгановски
			гарнир	Картофель отварной, с маслом
			напиток	Компот из изюма
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета из курицы
			закуска	овощи в нарезке
			гор.напиток	чай с лимоном с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			гарнир	картофельное пюре
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Овощи в нарезке
				Соус сметанный натуральный
			1 блюдо	Суп из овощейс фрикадельками
			2 блюдо	Котлета (биточек) рыбная
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из ягоды
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
<i>итого</i>				
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	плов с курицей

			закуска	овощи в нарезке
			гор.напиток	чай с ягодой с сахаром
			хлеб	пшеничный
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Овощи в нарезке
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на курином бульоне
			2 блюдо	Курица тушеная в соусе
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная
				сыр твердых сортов в нарезке
			гор.напиток	чай с лимоном с сахаром
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
				масло сливочное порциями
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Овощи в нарезке
			1 блюдо	Суп гороховый на курином бульоне
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из яблок с лимоном
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный
				овощи в нарезке
			гор.напиток	чай черный с сахаром

			хлеб бел.	пшеничный
				булочка сладкая
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Овощи в нарезке
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне
			2 блюдо	Жаркое по домашнему из курицы
			гарнир	
			напиток	Компот из ягоды
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная
				Сыр твердых сортов в нарезке
			гор.напиток	Чай с ягодой и сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукт свежий
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Овощи в нарезке
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне(со сметаной)
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе(минтай)
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета рыбная
				рис отварной
			гор.напиток	чай с лимоном сахаром
			хлеб	пшеничный
				овощи в нарезке
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Овощи в нарезке
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными

			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	
			напиток	Компот из изюма
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	сырники творожная запеканка
				повидло
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	ржаной
				йогурт в инд. Упаковке
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Овощи в нарезке
			1 блюдо	Рассольник домашний на курином бульоне
			2 блюдо	Голубцы ленивые
			гарнир	Макароны отварные с сыром
			напиток	Напиток лимонный
				Соус сметанный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Н.А. Бубнова**
 дата

		2024
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
200	4.6	5.8	24.3	167	54-26к-2022/ср	
30	7	8.9	0	107	54-1з-2022/ср	
200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн-2022/ср	
60	4.6	0.5	29.5	140.6	тпп	
10	0.1	7.3	0.1	66.1	54-19з-2022/ср	
500	17.9	23.6	62.5	532.3		90
				8.50	54-2з-2022/ср	
60.00	0.5	0.1	1.5			
200.00	1.9	7.2	7.5	102.20	88/ 2011	
				172.20	54-29м-2022/ТПП	
90.00	12.3	10.9	6.1			
50.00	0.7	4.10	1.60	46.50	54-1соус/ср	
				196.80	54-1г-2022/ср	
150.00	5.30	4.9	32.8			
				187.50	54-31хн-2022/ср	
200.00	0.10	0.00	7.2			
80.00	6.1	0.6	39.4	29.30	пром.	
830.00	26.90	27.80	96.10	742.80		0
1330.00	44.8	51.40	158.6	1275.1		90
90	13	13.2	7.3	199.7	54-16м-2022/ср	
150	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г-2022/ср	
200	0.2	0.1	6.8	28.9	54-10гн-2022/ср	
50	3.3	0.6	19.8	97.8	тпп	
50	0.7	1.4	2.7	25.6	331/2011	
540	25.4	21.6	72.5	585.7		90
60	1.7	0.10	3.5	22.1	54-20з-2022/СР	
200	14	6.1	9.1	147.10	117/2011	
250	26.2	8.8	21.9	271.7	54-22м-2022/ТПП	
200	0.4	0	19.8	80.8	54-35хн-2022/ср	
80	6.1	0.6	39.4	187.5	пром.	

790	48.40	15.60	93.70	709.20		0
1330	73.8	37.6	166.2	1294.9		90
150	15.6	9.2	26	249.6	54-2т-2022/ср	
10	0.7	0.9	5.6	32.7	тпп	
200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн-2022/ср	
50	3.8	0.4	24.6	117.2	тпп	
95	3.9	1.4	5.6	50.8	тпп	
505	24.2	11.9	68.4	477.1		90
60	0.5	6.1	4.3	74.3	54-11з-2022/СР	
200	1.8	4.3	10.7	88.3	54-2с-2022/СР	
90	15.1	14.3	6	212.8	54-18м-2022СР	
150	2.9	3.7	22.2	133.8	125/2011/ср	
200	0.4	0.1	18.3	156.5	54-4хн-2022	
80	5.3	1	31.7	75.9	пром.	
780	26	29.5	93.2	741.6		90
1285	50.2	41.4	161.6	1218.7		180
90	17.2	3.9	12	151.8	54-5м-2022/тпп	
60	1.5	6.1	6.2	85.8	54-7з-2022/ср	
200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2022/ср	
30	2.3	0.2	14.8	70.3	тпп	
150	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г-2022/ср	
530	24.3	15.6	59.4	475.2		90
60	0.9	5.3	5.8	74.7	54-24з-2022/СР	
50	1.5	8.2	3.3	93	54-1соус/ср	
200	1.4	1.9	8.1	55.5	54-5с-2022/СР	
90	12.6	2.4	7.7	102.9	54-3р-2022/ТПП	
170	4.1	5.5	41.3	230.7	54-6-2022	
200	0.1	0.1	7.8	32.7	54-11хн-2022/СР	
80	5.3	1	31.7	156.5	пром.	
850	25.9	24.4	105.7	746		90
1380	50.2	40	165.1	1221.2		180
200	27.2	8.1	33.2	214.6	54-12м-2022/ср	

60	0.9	2.8	4.4	46.8	54-24з-2022/ср	
200	0.3	0.1	7.2	31.2	54-8гн-2022/ср	
40	3	0.3	19.7	93.8	тпп	
500	31.4	11.3	64.5	486.4		90
60	1	0	2	12.8	54-3з-2022/СР	
200	5	6	14	125.5	54-3с-2022/СР	
90	21	6	4	147.1	290/2011	
170	6	5.6	37.2	223	54-1г-2022/ср	
200	0.6	0.2	15.1	65.4	54-13хн-2022/СР	
70	4.6	0.8	27.7	136.9	пром.	
790	37.7	18	99.6	710.7		90
1290	69.1	29.3	164.1	1197.1		180
200	6.9	5.8	32.1	208.3	54-23к-2022/ср	
20	4.6	5.9	0	71.7	54-1з-2022/ср	
200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2022/ср	
70	4.6	0.8	27.7	136.9	тпп	
10	0.1	7.3	0.1	66.1	54-19з-2022/ср	
500	16.4	19.9	66.5	510.9		90
60	1	0	2	8.5	54-2з-2022/ср	
200	7	5	16	133.1	54-8с-2022	
90	13	13	7	199.7	54-16м-2022/тпп	
150	8	6	36	233.7	54-4г-2022/ср	
200	0.2	0.2	11	46.7	54-34хн-2022/ср	
80	5.3	1	31.7	156.5	пром.	
780	33.9	25.4	103.7	778.2		90
1280	50.3	45.3	170.2	1289.1		180
150	12.7	18	3.2	225.5	54-1о-2022/ср	
60	1.7	0.1	3.5	22.1	54-20з-2022/ср	
200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн-2022/ср	

40	3	0.3	19.7	93.8	тпп	
50	4	7	28	191	тпп	
500	21.6	25.4	60.8	559.2		90
60	1.5	6.1	6.2	85.8		
250	6.5	3.5	23.1	149.5		
250	31	7.8	22	282		
200	0.2	0.1	7.7	32.7		
80	5.3	1	31.7	156.5		
840	44.5	18.5	90.7	706.5		90
1340	66.1	43.9	151.5	1265.7		180
180	7.7	10.1	30.9	245.6	54-9к-2022/ср	
15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з-2022/ср	
200	0.3	0.1	7.2	31.2	54-8гн-2022/ср	
50	3.8	0.4	24.6	117.2	тпп	
200	1.8	0.4	16.2	75.6	тпп	
645	17.1	15.4	78.9	523.3		90
60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-2с-2022/СР	
200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с-2022/СР	
90	17.1	19.8	5	266.1	54-9Р-2022/СР	
150	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г-2022/СР	
200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2022/ср	
50	3.3	0.6	19.8	97.8	пром	
750	29.4	31.5	76.8	707.5		0
1395	46.5	46.9	155.7	1230.8		90
90	12.6	2.4	7.7	102.9	54-3р-2022/ср	
150	3.6	4.8	36.4	203.5	546г-2022/ср	
200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2020/ср	
30	2.3	0.2	14.8	70.3	тпп	
60	0.9	5.3	5.8	74.7	54-23з-2022/ср	
530	19.6	12.8	71.3	479.3		90
60	0.9	2.8	4.4	46.8	54-24з-2022/СР	
200	8.6	6.1	13.9	144.9	54-5с-2022/ср	

220	30	8.9	36.5	346.1	54-12м-2022/ср	
200	0.4	0.1	18.3	75.9	54-4хн-2022/ср	
50	3.3	0.6	19.8	97.8	пром.	
730	43.2	18.5	92.9	711.5		90
1260	62.8	31.3	164.2	1190.8		180
150	10.1	2.9	83.8	401.6	54-9к-2022/ср	
25	0.1	0	16	64.3	тпп	
200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн-2022/ср	
30	2	0.4	10	51.2	тпп	
95	3.9	1.4	5.6	50.8	тпп	
500	16.3	4.7	121.8	594.7		90
60	1.7	0.1	3.5	22.1		
200	4.6	5.7	11.6	116.1		
90	8.1	6.1	7.6	117.5		
150	5.3	4.9	32.8	196.8		
200	0.1	0	18.6	75.1		
50	0.7	4.1	1.6	46.5		
80	5.3	1	31.7	156.5		
830	25.8	21.9	107.4	730.6		90
1330	42.1	26.6	229.2	1325.3		180
1322	#VALUE!	#####	#####	#VALUE!		153