

Школа МКОУ СОШ с.п. Старый Черек

Утвердил:

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо
1	1	Завтрак	гор.блюдо	256	Мясо тушенное (говядина)
			гарнир	303	Каша пшенная вязкая
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб		Хлеб пшеничный
			фрукты	389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке
			конд изделия		
			конд изделия		
		<i>итого</i>			0
1	1	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		
1	1	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		
1	1	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		
1	1	Ужин	гор.блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб		
			<i>итого</i>		
1	1	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		

			<i>итого</i>		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	322	Биточки рубленые из птицы с соусом
			гарнир	302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом
			Салат	45	Салат из капусты и моркови
			гор.напиток	342	Компот из свежих плодов
			хлеб		Хлеб пшеничный
			конд изделия		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	2	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	2	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
1	2	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		0
1	2	Ужин	гор.блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб		
			<i>итого</i>		0
1	2	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	2	<b>Итого за день:</b>			0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	268	Котлеты мясные (говядина) с соусом
			гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб		Хлеб пшеничный
			фрукты		
			конд изделия		

			<i>итого</i>		0
1	3	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
1	3	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		0
1	3	Ужин	гор.блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб		
			<i>итого</i>		0
1	3	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	3	<b>Итого за день:</b>			0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	297	Фрикадельки из птицы (филе)
			гарнир	142	Картофель и овощи тушеные в соусе
			салаты	52	Салат из свеклы отварной с маслом
			гор.напиток	379	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб		Хлеб пшеничный
			фрукты	338	Яблоки свежие
			конд изделия		
			<i>итого</i>		0
1	4	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	4	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		

			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
1	4	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		0
1	4	Ужин	гор.блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб		
			<i>итого</i>		0
1	4	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	4	<b>Итого за день:</b>			0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	234/366	Биточки рыбные с соусом
			гарнир	303	Макароны отварные с маслом
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб		Хлеб пшеничный
			салаты	45	Салат из белокочанной капусты с маслом
			конд изделия		
			<i>итого</i>		0
1	5	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	5	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
1	5	Полдник	булочное		

			напиток		
			<i>итого</i>		0
1	5	Ужин	гор.блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб		
			<i>итого</i>		0
1	5	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	5	<b>Итого за день:</b>			0
1	6	Завтрак	гор.блюдо	245	Бефстрогонов из отварной говядины
			гарнир	303	Каша пшенная вязкая с маслом
			салат	62	Салат из моркови с сахаром
			гор.напиток	342	Компот из свежих плодов
			хлеб		Хлеб пшеничный
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	6	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	6	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
1	6	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		0
1	6	Ужин	гор.блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб		

			<i>итого</i>		0
1	6	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	6	<b>Итого за день:</b>			0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом
			гарнир	302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом
			салаты	52	Салат из свеклы отварной с маслом
			гор.напиток	376	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб		Хлеб пшеничный
			фрукты		
			напиток		
			<i>итого</i>		0
2	7	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	7	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	7	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		0
2	7	Ужин	гор.блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб		
			<i>итого</i>		0
2	7	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		

			<i>итого</i>		0
2	7	<b>Итого за день:</b>			0
2	8	Завтрак	гор.блюдо	279	Тефтели из говядины с рисом, с соусом
			гарнир	312	Пюре картофельное
			гор.напиток	342	Компот из свежих плодов
			хлеб		Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>		0
2	8	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		0
2		Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	8	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		0
2	8	Ужин	гор.блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб		
			<i>итого</i>		0
2	8	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	8	<b>Итого за день:</b>			0
9	9	Завтрак	гор.блюдо	246	Гуляш из отварной говядины
			гарнир	309	Макароны отварные с маслом
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб		Хлеб пшеничный
			фрукты	338	Яблоки свежие
2					

			конд изделия		
			<i>итого</i>		0
2	9	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	9	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	9	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		0
2	9		Ужин	гор.блюдо	
		гарнир			
		напиток			
		хлеб			
		<i>итого</i>			0
2	9	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
9	9	<b>Итого за день:</b>			0
2	10	Завтрак	гор.блюдо	288	Филе птицы отварное в сметанном соусе
			гарнир	303	Каша пшенная вязкая с маслом
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб		Хлеб пшеничный
			фрукты	389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке
			конд изделия		
		<i>итого</i>		0	
2	10	Завтрак 2	фрукты		

			<i>итого</i>		0
2	10	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	10	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		0
2	10	Ужин	гор.блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб		
			<i>итого</i>		0
2	10	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	10	<b>Итого за день:</b>			0
2	11	Завтрак	гор.блюдо	234/366	Котлеты рыбные с соусом
			гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом
			гор.напиток	342	Компот из свежих плодов
			хлеб		Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>		0
2	11	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	11	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		

			<i>итого</i>		0
2	11	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		0
2	11	Ужин	гор.блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб		
			<i>итого</i>		0
2	11	Ужин 2	кисломол.		
			булочное		
			напиток		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	11	<b>Итого за день:</b>			0
2	12	Завтрак	гор.блюдо	244	Плов из отварной говядины
			Салат	45	Салат из белокочанной капусты с маслом
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном
			фрукты	338	Яблоки свежие
			хлеб		Хлеб пшеничный
			напиток		
			<i>итого</i>		0
2	12	Завтрак 2	фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	12	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	12	Полдник	булочное		
			напиток		
			<i>итого</i>		0









540	0	637.2	25.94		90.25
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
540	0	637.2	25.94		90.25
90		107.27	16.13	1.31	7.74
150		216.91	3.25	12.59	22.65
60		50.79	0.84	3.07	4.95
200		100.39	3.15	2.67	15.94
40		93.52	3.16	0.40	19.32
150		66.60	0.60	0.60	14.70
690	0	635.48	27.13		85.3
0	0	0	0		0

0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
690	0	635.48	27.13		85.3
150		190.44	12.97	9.72	12.77
150		168.43	5.52	4.51	26.44
200		61.08	0.07	0.00	15.20
40		93.52	3.16	0.40	19.32
60		52.36	0.84	3.04	5.41
600	0	565.83	22.56		79.14
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0

0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
600	0	565.83	22.56		79.14
90		165.02	13.06	11.02	3.40
150		157.57	4.18	5.01	23.94
60		30.93	0.74	0.05	6.88
200		113.60	0.16	0.16	27.88
40		93.52	3.16	0.40	19.32
540	0	560.64	21.3		81.42
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0



0	0	0	0		0
600	0	624.31	25.32		95.74
150		216.05	11.19	12.53	14.63
150		137.16	3.06	4.80	20.43
200		113.60	0.16	0.16	27.88
40		93.52	3.16	0.40	19.32
540	0	560.33	17.57		82.26
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
540	0	560.33	17.57		82.26
90		173.87	12.02	12.67	2.94
150		168.43	5.52	4.51	26.44
200		61.08	0.07	0.00	15.20
40		93.52	3.16	0.40	19.32
150		66.60	0.60	0.60	14.70

630	0	563.5	21.37		78.6
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
630	0	563.5	21.37		78.6
100		153.52	11.78	10.52	2.93
150		157.57	4.18	5.01	23.94
200		61.08	0.07	0.00	15.20
40		93.52	3.16	0.40	19.32
200		39.60	0.10	0.00	9.80
690	0	505.29	19.29		71.19



0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
540	0	634.94	22.97		99.18
150		287.69	15.30	14.33	24.38
60		52.36	0.84	3.04	5.41
200		61.08	0.07	0.00	15.08
150		66.60	0.60	0.60	14.70
40		93.52	3.16	0.40	19.32
600	0	561.25	19.97		78.89
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0
0	0	0	0		0





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402721

Владелец Маремуков Анзор Хачимович

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026