

Школа

МОАУ "Гимназия имени Александра Грина" г. Кирова

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	котлета рубленая из птицы
				макароны с сыром
			гор.напиток	напиток лимонный
			хлеб	батон
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп карт.с рыбными консервами
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы
			гарнир	макароны с сыром (рожки)
			напиток	напиток лимонный
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	плов из говядины
			гор.напиток	напиток из кураги
			хлеб	батон
				хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
				сметана
			2 блюдо	плов из говядины
			гарнир	
			напиток	напиток из кураги
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	мясные ежики (с)
				пюре картофельное по-домашнему
				масло сливочное

			гор.напиток	напиток из смеси сухофруктов
			хлеб	батон оздоровительный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	мясные ежики (с)
			гарнир	пюре картофельное по-домашнему
				масло сливочное
			напиток	напиток из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	батон оздоровительный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета Рябушка
				каша гречневая рассыпчатая
				масло сливочное
			гор.напиток	напиток яблочный
			хлеб	батон
				хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп крестьянский с рисом
				сметана
			2 блюдо	котлета Рябушка
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	напиток яблочный
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная
				молоко сгущеное
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	батон
			фрукты	
			<i>итого</i>	

1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	рассольник ленинградский с перловой крупой
				сметана
			2 блюдо	запеканка творожная
				молоко сгущеное
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
1	5	Итого за день:		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	биточек рубленый из говядины
				пюре гороховое по-домашнему
			гор.напиток	напиток апельсиновый
			хлеб	батон
			фрукты	
				<i>итого</i>
1	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп из овощей
				сметана
			2 блюдо	биточек рубленый из говядины
			гарнир	пюре гороховое по-домашнему
			напиток	компот из изюма
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
1	6	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	котлета домашняя (с)
				рис отварной
				масло сливочное
			гор.напиток	компот из изюма
			хлеб	батон
			фрукты	
				<i>итого</i>
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	котлета домашняя (с)
			гарнир	рис отварной
				масло сливочное
			напиток	компот из изюма
			хлеб бел.	батон

			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из говядины
				каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	напиток апельсиновый
			хлеб	батон
				хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем
				сметана
			2 блюдо	гуляш из говядины
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	напиток лимонный
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	кнели студенческие из горбуши
				пюре картофельное по-домашнему
			гор.напиток	напиток из смеси сухофруктов
			хлеб	батон оздоровительный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп из овощей
				сметана
			2 блюдо	гуляш из говядины
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	напиток апельсиновый
			хлеб бел.	батон оздоровительный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	шницель по-кукарски
				макароны с сыром
			гор.напиток	напиток из кураги
			хлеб	батон

				хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	щи из свежей капусты и картофеля
				сметана
			2 блюдо	шницель по-кукарски
			гарнир	макароны с сыром
			напиток	напиток из кураги
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная
				молоко сгущенное
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	батон
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	рассольник ленинградский с перловой крупой
				сметана
			2 блюдо	запеканка творожная
				молоко сгущенное
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	котлета московская
				каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	напиток яблочный
			хлеб	батон
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)
			2 блюдо	котлета московская (к)

		гарнир	каша гречневая рассыпчатая
		напиток	напиток яблочный
		хлеб бел.	батон
		хлеб черн.	
		<i>итого</i>	
2	6	Итого за день:	
		Среднее значение за период:	

Утвердил: должность директор Гимназии
 фамилия Юдина Е. В.
 дата 23 1 2025
 день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
90	20	7	16	207	498/4	36.15
180	10	15	37	324	274/96	23.79
200	1	0	28	116	651/96	6.32
30	2	1	16	83	880.27	2.33
500	33	23	97	730		68.59
200	4	4	15	111	131/96	5.76
90	20	7	16	207	498/4	36.29
180	10	15	37	324	274/96	23.88
200	0	0	24	96	312.01	6.34
30	2	1	16	83	880.27	2.4
700	36	27	108	821		74.67
1200	69	50	205	1551		143.26
250	20	20	52	478	403/96	41.17
200	1	0	28	116	651/96	5.88
25	2	1	13	69	35.05	2.39
25	3	1	16	85	299	1.68
500	26	22	109	748		51.12
200	1	3	10	78	110/4	4.55
10	0	2	0	16	629	1.83
250	20	20	52	478	403/96	41.16
200	1	0	28	116	651/96	5.88
25	2	1	13	69	35/ТТК	1.19
25	3	1	16	85	299	1.68
710	27	27	119	842		56.29
1210	53	49	228	1590		107.41
90	10	29	12	350	377.11	20.51
150	3	5	24	159	226.01	6.68
10	0	8	0	75	22/97	4.73

200	3	0	26	171	588/96	2.89
50	4	1	24	121	882.01	2.08
500	20	43	86	876		36.89
200	5	4	16	118	139/4	3.29
90	10	29	12	350	377.11	29.56
150	3	5	24	159	226.01	5.63
10	0	8	0	75	574.12	6.82
200	3	0	26	171	588/96	4.17
50	4	1	24	121	882.01	3
700	25	47	102	994		52.47
1200	45	90	188	1870		89.36
90	17	19	17	312	526.09	37.83
150	6	10	28	222	297/4	8.38
10	0	8	0	75	22/97	6.8
200	2	0	27	111	190	6.74
35	3	1	19	97	880.3	1.19
25	3	1	16	85	299	1.68
510	31	39	107	902		62.62
200	2	4	12	91	134/4	3.99
10	0	2	0	16	629	1.82
90	17	19	17	312	526.09	37.65
150	6	10	28	222	297/4	8.34
200	2	0	27	111	190	6.71
25	2	1	13	69	35/ТТК	1.19
25	3	1	16	85	299	1.67
700	32	37	113	906		61.37
1210	63	76	220	1808		123.99
180	51	39	24	656	634.05	64.07
50	4	4	28	164	201.01	15
200/7	0	0	15	57	629/96	4.3
65	5	2	36	179	880.28	2.98
295	60	45	103	1056		86.35

200	2	4	17	116	129/96	9.75
10	0	2	0	16	629	1.9
180	51	39	24	508	394/96	41.56
50	4	4	28	164	201.0	15
200/7	0	0	15	57	629/9	7.2
65	5	2	36	179	880.2	1.24
505	62	51	120	1040		76.65
800	122	96	223	2096		163
90	10	17	16	250	451/4	57.27
150	14	6	31	233	248.0	7.96
200	0	0	26	100	702/97	5.51
60	5	2	33	166	880.25	3.98
500	29	25	106	749		74.72
200	2	4	9	74	132/96	6.94
10	0	2	0	16	629	1.82
90	10	17	16	250	451/4	51.49
150	14	6	31	233	284.0	7.15
200	0	0	28	109	702/97	4.95
50	4	2	26	138	35.01	2.37
700	30	31	110	820		74.72
1200	59	56	216	1569		149.44
90	11	28	11	339	379.17	88.1
150	14	6	31	223	465/96	10.13
10	0	8	0	75	574.12	6.8
200	0	0	28	109	702/97	7.63
50	4	1	26	138	35.01	2.39
500	29	43	96	884		115.05
200	5	4	16	118	139/4	5.73
90	11	28	11	339	379.17	88.37
150	14	6	31	223	465/96	10.16
10	0	8	0	75	574.12	6.82
200	0	0	28	109	702/97	7.65
50	4	2	26	138	35.01	2.39

700	34	48	112	1002		121.12
1200	63	91	208	1886		236.17
90/75	26	28	5	379	401/96	60.6
150	6	10	28	222	297/4	8.4
200	0	0	26	100	312.01/ТТК	6.93
50	4	1	27	138	35.05	2.39
25	3	1	16	85		1.68
425	39	40	102	924		80
200	1	3	10	75	110/4	4.54
10	0	2	0	16	629	1.83
90/75	26	28	5	379	401/9	60.6
150	6	10	28	222	297/4	8.4
200	0	0	24	96	312.01ТТК	6.93
25	2	1	13	69	35/ТТК	1.2
25	3	1	16	85	299.02ТТК	1.68
610	38	45	96	942		85.18
1035	77	85	198	1866		165.18
90	16	8	6	166	729.03	55.14
150	3	5	24	159	226.01/ТТК	9.62
200	3	0	26	171	588/96	4.16
50	4	1	24	121	882.01	3
490	26	14	80	617		71.92
200	2	4	9	74	134/4	3.29
10	0	2	0	16	629	1.83
90/75	26	28	5	379	401/9	55.14
150	6	10	28	222	297/4	9.62
200	0	0	26	100	317.0	4.16
50	4	1	24	121	882.01	3
610	38	45	92	912		77.04
1100	64	59	172	1529		148.96
90	14	17	13	264	474.02	35.47
180	10	15	37	324	274/96	23.77
200	1	0	28	116	65/96	6.31
25	2	1	13	69	35.	1.19

25	3	1	16	85	99.02	1.68
520	30	34	107	858		68.42
200	1	4	7	85	120/96	4.02
10	0	2	0	16	629	1.83
90	14	17	13	264	47	35.57
180	10	15	37	324	274/96	23.84
200	1	0	28	116	651/96	6.33
25	2	1	13	69	35/ТТК	1.2
25	3	1	16	85	299.02ТТК	1.69
730	31	40	114	959		74.48
1250	61	74	221	1817		142.9
180	51	39	24	656	634.05	64.07
50	4	4	28	164	201.01	15
200/7	0	0	15	57	629/96	4.3
65	5	2	36	179	880.28	2.98
295	60	45	103	1056		86.35
200	2	4	17	116	129/96	9.38
10	0	2	0	16	629	1.83
180	51	39	24	656	634.05	45.39
50	4	4	28	164	201.01	15
200/7	0	0	15	57	629/96	6.74
25	2	1	13	69	35/ТТК	1.19
						1.68
465	59	50	97	1078		81.21
760	119	95	200	2134		167.56
90	14	17	12	254	374/14	55.62
150	6	10	28	222	297/4	9.01
200	2	0	27	111	190/ТТК	6.32
75	6	2	40	206	35.02	3.77
515	28	29	107	793		74.72
200	2	2	17	99	140/4	4.99
90	14	17	12	254	379/14	52.47

150	6	10	28	222	297/4	8.6
200	2	0	27	111	190ттк	5.96
60	5	2	33	140	880.25	2.8
700	29	31	117	826		74.82
1215	57	60	224	1619		149.54
1096.5	73.6	76.5	206.3	1814.7		148.779