

Школа

БОУ г.Омска "Средняя общеобразовательная школа № 58"

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 рисовая
				сыр п/твердых сортов порционный
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	салат из свеклы отварной
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	котлета из курицы
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	компот из кураги
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета из говядины с макаронами
				огурец свежий порционный
			гор.напиток	чай со смородиной и сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	помидор свежий порционный
			1 блюдо	суп из овощей с мясными фрикадельками
			2 блюдо	рагу из курицы
			гарнир	
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога
			гор.напиток	чай с сахаром

			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
				молоко сгущеное
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	огурец свежий порционный
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	печень говяжья по -строгановски
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	компот из клубники с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
				яблоко
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета из курицы
				картофельное пюре
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	помидор свежий порционный
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем (со сметаной)
			2 блюдо	рыба запеченная в сметанном соусе (минтай филе)
			гарнир	рис отварной
			напиток	компот из черной смородины
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано- пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	плов с курицей
				помидор свежий порционный
			гор.напиток	чай со смородиной и сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
				йогурт фасованный
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	огурец свежий порционный
			1 блюдо	рассольник ленинградский
			2 блюдо	жаркое по -домашнему
			гарнир	

			напиток	компот из кураги
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	
				яблоко
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная овсяная
				сыр твердых сортов порционный
			гор.напиток	чай Со смородиной и сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	плов с курицей
			гарнир	
			напиток	компот из клубники с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	
				яблоко
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный
				сыр п/т сортов порционный
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
				огурец свежий порционный
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	огурец свежий порционный
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	жаркое по домашнему
			гарнир	
			напиток	кисель
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	
				яблоко
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущенкой

			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	помидор свежий порционный
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	котлета из курицы
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано- пшеничный
				яблоко
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета рыбная (минтай)
				макароны отварные с сыром
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
				помидор свежий порционный
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	огурец свежий порционный
			1 блюдо	суп из овощей с мясными фрикадельками
			2 блюдо	гуляш из говядины
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая
			напиток	компот из клубники с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано- пшеничный
				яблоко
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная овсяная
			гор.напиток	чай с черной смородиной и сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
				йогурт фасованный
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной

		2 блюдо	котлета из говядины
		гарнир	горошница
		напиток	компот из кураги
		хлеб бел.	пшеничный
		хлеб черн.	
			яблоко
		<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:	
		Среднее значение за период:	

Утвердил: должность **директор БОУ г.Омска "СОШ № 58"**
 фамилия **М.А.Даниленко**
 дата **4 9 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	5,61	6,158	31,502	204,69	54-25.1к	24,17
30	8,04	8,19	0	108,3	28/1998	29,14
200	0.263	0	7,265	31,828	54/3гн/202 0	4,64
40	3,04	0,36	19.98	90,4	ТПП	3,77
150	0,6	0	16,95	69	ТПП	28,28
620	17,29	14,708	55,717	504,218		90
60	0,968	2.997	6,152	54,311	54-13 з	3,15
200	1,78	6,03	6,213	85,748	54-1с	7,67
90	17,873	4,361	11,23	155,179	54-5м	45,34
200	4,361	7,542	34,75	216,653	54-11г	19,54
200	1,04	0	20,166	82,33	54-2хн	8,85
80	6.080	0,72	39,76	180,8	ТПП	5,45
830	26,022	18,653	118,27	775,021		90
1450	43,312	33,361	173,99	1279,24		180
240	21,8	21,85	52,12	484,613	54-4м	77,02
60	0,42	0	1,08	6	25/634/199 8	5,77
200	0,32	0	8,05	34,248	54-6гн	4,95
30	2,28	0,27	14,91	67,8	ТПП	2,26
530	24,82	22,12	76,16	592,661		90
60	0	0	2	8.400	25/635/199 8	3,67
200	6	5	18	140,065	54-5с	15,01
250	28	10	28	302,858	54-22м	51,33
200	1	0	24	96,18	54-1хн	3,79
70	5	1	35	158,2	тпп	3,23
150	1	0	17	69	тпп	12,97
930	40,905	15,735	123,4	766,303		90
1460	65,725	37,855	199,56	1358,96		180
150	25,365	17,964	20,345	349,207	54-1/т	58,93
200	0,2	0	7,005	29,448	54-2п+2020	1,38

30	2,28	0,27	14,91	67,8		2,15
150	0,6	0	16,95	69	ТПП	21,46
20	1,44	1,7	11,2	65,6		6,08
550	29,885	19,934	70,41	581,055		90
60	0,42	0	1,08	65,45	25/634/199 8	5,05
200	2,5	1,579	20,558	102,999	54-24с	5,41
100	16,852	19,331	6,718	268,724	54-18м	41,07
150	8,748	7,207	39,487	257,768	54-4г	10,28
200	0,1	0	15,93	65,45	54-1хн- 2020	5,63
60	4,56	0,540	28,14	138,6	ТПП	3,97
150	0,6	0	16,95	69	ТПП	18,59
920	33,78	28,117	128,86	864,992		90
1470	63,665	48,051	199,27	1446,05		180
90	17,873	4,361	11	155,488	54-5м	16,20
150	3	6	26	162,488	54-11г	50,15
200	0	0	7	31,828	54-3гн-2020	3,68
60	5	0	30	135,6	ТПП	4,52
100	0	0	11	46	ТПП	15,45
600	25,966	10,017	84,82	531,404		90
60	0,36	0	1,74		ТПП	4,37
200	1,842	6,022	11,815		54-2с	7,30
90	18,527	24,795	5,221		54-9р	54,88
200	5,113	7,294	53,398		54-6г	13,12
200	0,33	0	9,366		54-7хн	
						7,04
60	4,56	0,54	28,14		ТПП	3,29
810	30,732	38,651	97,865	0		90
1410	56,698	48,668	182,69	531,404		180
200	28,846	9,184	36,283	342,88	54-12М	59,78
60	0,36	0	1,74	8,4	25/635/199 8	4,29
200	0,32	0	8,015	34,248	54-6гн	3,54
40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП	2,16
						20,22
95	2,7	1,2	18	94	ТПП	
595	6,42	10,744	47,635	569,928		89,99
60	0,42	0	1,08	6	25/634/199 8	3,66
200	2,014	6,104	16,894	127,691	54-3С	7,22
200	20,206	19,057	24,728	337,08	54-9М	57,30

200	1,04	0	20,166	82,33	54-2ХН	5,89
60	4,56	0	29,82	135,6	ТПП	2,87
150	0,6	0	16,95	69	ТПП	13,46
870	28,84	25,161	109,64	757,701		90,4
1465	35,26	35,905	157,27	1327,63		180,39
200	9,53	12,85	40,774	309,57	28/1998	25,88
30	8,04	8,19	0	108,3	54-9к	28,04
200	0,32	0	11,009	46,218	54-13гн/2020	6,15
30	2,28	0,27	14,91	67,8	ТПП	2,72
150	0,6	0	16,95	69	ТПП	27,21
410	20,77	21,31	83,643	600,888		90
200	4,933	4,31	18,967	131,818	54-8С	3,85
220	31,73	10,103	39,911	377,168	54-12М	63,84
200	0,1	0	29,82	65,45	54-1ХН-2020	4,45
60	4,56	0,54	15,93	135,6	ТПП	3,14
150	0,6	0	16,95	69	ТПП	14,72
830	41,923	14,953	121,58	779,036		90
1240	62,693	36,263	205,22	1379,92		180
150	13,501	20,479	3,567	252,902	54-1о	36,15
30	8,04	8,19	0	108,3	28/1998	20,27
200	4,74	3,85	13,634	109,69	54-21гн	12,49
40	3,04	0,36	19,88	90,4	тпп	2,62
100	0,4	0	11,3	46	тпп	13,45
60	0,42	0	1,08	6	25/634/1998	5,02
580	30,141	32,879	49,461	613,292		90
60	0,42	0	1,08	6	25/634/1998	3,60
200	2,503	1,579	20,556	102,999	54-24с	3,8
220	22,226	20,963	27,200	370,788	54-9м	62,01
200	0,096	0	31,46	121	113/3/98	4,46
60	4,56	0,54	29,82	135,6	тпп	2,83
150	0,6	0	16,95	69	тпп	13,24
890	30,405	23,082	127,07	805,387		89,94
1470	60,546	55,961	176,53	1418,68		179,94
170	26,8	19,6	31,5	412,8	54-1т	65,01

200	0,2	0	7,005	29,448	54-2ГН-2020	1,38
30	2,26	0,27	14,91	67,8	тпп	2,14
150	0,6	0	16,95	69	тпп	21,47
550	29,86	19,87	70,365	579,048		90
60	0,36	0	1,74	8,4	25/634/1998	4,58
200	1,842	6,002	11,815	107,28	54-2с	7,64
90	17,873	4,362	11,23	155,179	54-5м	38,28
200	4,361	7,542	34,75	216,653	54-11г	16,5
200	0,8	0	23,966	96,18	54-1хн	3,37
60	4,56	0,54	28,14	138,6	тпп	3,45
150	0,6	0	16,95	69	тпп	16,18
960	30,396	18,446	126,85	791,292		90
1510	60,256	38,316	197,22	1370,34		180
90	13,448	2,584	8,56	109,422	54-3р	39,11
150	8,958	7,43	31,492	230,016	54-3г	17,04
200	0,263	0	7,265	31,828	54/3гн/2020	3,52
40	3,04	0,36	19,88	31,829	тпп	2,89
150	0,6	0	16,95	69	тпп	21,69
60	0,36	0	1,74	8,4	25/634/1998	5,75
690	26,406	10,374	85,887	480,495		90
60	0,42	0	1,08	6	25/634/1998	3,63
200	6,125	5,485	18,073	140,065	54-5с	15,43
90	15,294	15,282	28,14	213,73	54-2м	43,33
150	8,748	7,207	39,487	257,488	54-4г	7,38
200	0,1	0	15,93	65,45	54-1хн-2020	4,04
60	4,56	0,54	15,93	138,6	тпп	2,85
150	0,6	0	19,95	69	тпп	13,34
910	35,847	28,514	138,59	890,333		90
1600	62,253	38,888	224,48	1370,83		180
200	9,53	12,85	40,774	309,57	54-9к	23,64
200	0,32	0	8,015	34,248	54-6гн	5,44
60	4,56	0,54	29,82	135,6	тпп	4,97
150	0,6	0	16,95	69	тпп	24,87
95	2,7	1,2	18	94	тпп	31,08
705	17,71	14,59	113,56	642,418		90
200	1,78	6,03	6,213	85,748	54-1с	6,67

90	16,219	16,27	15,982	267,285	54-4м	53,58
150	17,25	1,2	36,075	224,25	54-21г	2,51
200	1,04	0	20,166	82,33	54-2хн	7,03
60	4,56	0,54	29,82	135,6	тпп	3,55
150	0,6	0	16,95	69	тпп	16,66
850	41,449	24,04	125,21	864,213		90
1555	59,159	38,63	238,77	1506,63		180
1463	56,9567	41,19	195,5	1298,97		180,033