

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	закуска	Блинчики с маслом (2шт)	100	8,9	10,3	46,5	313,9	166	28,53	
			горячее блюдо	Каша ячневая молочная с маслом	200	7,23	7,2	34,3	230,92	255	11,91	
			горячий напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0,24	0,05	13,88	56,93	629	2,87	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119	1,92	
			3 блюдо	Фруктовый десерт	190	5	0,4	2	25,00	этик	45,91	
			итого		727	23,65	18,19	111,44	697,25		91,14	
1	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	6	0,06	14,71	70,5	112	13,2	
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	220	4,45	6,79	7,06	107,15	142	16,23	
			2 блюдо	Плов с мясом (говядина)	250	27,75	11,25	15,2	365,25	504	103,81	
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	110	508	3,69	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119	1,28	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	1,54	
			итого		860	41,54	18,5	82,85	739,5		139,75	
1	1	Итого за день:			1587	65,19	36,69	194,29	1436,75		230,89	
1	2	Завтрак	закуски	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2	11,56	
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72	4,4	18,56	128,72	54	5,95	
			2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17	20,31	2,09	274,00	240	55,63	
			2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	20,22	21,8	1,61	284,27	177		
			3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	37,2	146,00	104	8,4	

			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,67	12,27	63,05	121	4,09
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	1,54
			итого		590	47,35	58,3	79,96	1034,79		87,17
1	2	Обед	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	икра овощная	7,8
			1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8,6	12,60	147,80	36	7,11
			2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95	23,5	16,34	0,57	243,58	82	53,77
			гарнир	Пюре из гороха с маслом	150	16	4	32,00	223,47	417,418	5,14
			3 блюдо	Напиток яблочно - клубничный с лимоном	200	0	0	16,66	69,60	129	6,38
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3	0	22,14	105,75	119	2,89
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,50	120	1,93
			итого		775	50,74	34,64	98,64	910,5		85,02
1	2	Итого за день:			1365	98,09	92,94	178,6	1945,29		172,19
1	3	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,46	15,45	70,5	112	22,02
			горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18	14,1	31,35	328,80	196	40,05
			гор напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493	1,31
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,60	121	4,91
			итого		530	21,05	15,43	75,74	533,9		68,29
1	3	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	112	17,88
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом (говядина)	210	5,04	4,65	16,4	128,25	133	14,91
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,42	2,88	4,59	93,31	75	26,66
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,70	5,20	38,50	219,00	511	9,61

			3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	37,20	146,00	104	8,4
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119	2,89
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,20	120	3,09
			итого		885	28,57	13,87	147,06	836,01		83,44
1	3	Итого за день:			1415	49,62	29,3	222,8	1369,91		151,73
1	4	Завтрак	закуска	Огурцы порционные	60	0,39	0,05	1,04	6,20	106	13,46
			2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90	20,01	18,11	3,35	256,54	88	47,33
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,04	4,76	20,01	135,04	520	32,12
			гарнир	Картофель запеченый с сыром "Парабола"	150	4,04	5,03	23,05	153,63	6	
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	28,00	110,00	508	3,69
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119	1,28
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	1,54
			итого		690	30,82	28,35	93,33	748,01		99,42
1	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,80	133	14,47
			1 блюдо	Свекольник с мясом (говядина) и сметаной	220	4,80	7,31	9,98	125,25	131	20,88
			2 блюдо	Котлета мясная(говядина, свинина, курица) "Домашняя"	90	15,21	14,04	8,91	222,75	90	44,69
			2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90	20,01	18,11	3,35	256,54	88	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,66	39,61	253,09	445	7,61
			3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200	0,80	0,20	23,20	94,40	107	12,35
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119	1,28
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	0,24	8,04	39,60	1,32	120	1,54
			итого		850	52,66	54,76	143,31	1041,15		102,82
1	4	Итого за день:			1540	83,48	83,11	236,64	1789,16		202,24
1	5	Завтрак	закуска	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	1	

			2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,3	14	4,2	208,00	80	
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	5,23	5,36	32,17	197,84	516	
			гор напиток	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,60	160	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		500	29,65	25,08	72,05	633,04		0
1	5	Обед	закуска	Огурцы порционные	60	0,39	0,05	1,04	6,20	106	
			1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной	220	3,50	7,00	11,64	123,36	134	
			2 блюдо	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	300	
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	5,23	5,36	32,17	197,84	516	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		760	31,94	37,32	79,25	782,28		0
1	5	Итого за день:			1260	61,59	62,4	151,3	1415,32		0
2	1	Завтрак	Закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	1	8,4
			Закуска	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2	7,71
			горячее блюдо	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	205	6,23	7,14	31,65	215,55	320	22,71
			гор напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493	1,31
			3 блюдо	Десерт молочный	200	8,25	6,25	22	175	этик	35,8
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	1,92
			итого		660	20,7	24,42	82,54	629,65		77,85
2	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06	0,06	14,71	70,5	112	13,2

			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,60	35	11,21
			2 блюдо	Гуляш (говядина)	100	15,3	17,69	3,55	234,55	437	59,81
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,70	5,20	38,50	219,00	511	9,61
			напиток	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22	0,12	16,66	69,60	129	6,38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119	1,28
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	1,54
			итого		840	26,92	31,07	100,3	803,85		103,03
2	1		Итого за день:		1500	47,62	55,49	182,84	1433,5		180,88
2	2	Завтрак	Закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06	0,06	14,71	70,5	112	13,2
			2 блюдо	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	321	57,52
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72	4,4	18,56	128,72	54	5,95
			3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	26	105,00	23	9,5
			Батон пшени	Батон пшеничный	20	1,44	0,54	9,82	50,44	121	3,27
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120	1,54
			итого		630	26,32	29,75	79,65	706,54		90,98
2	2	Обед	Закуска	Маринад из моркови	60	0,7	5,33	5,9	74,37	613	2,86
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и мясом	210	7,9	7,04	17,21	164,02	144	14,59
			2 блюдо	Котлета мясная "Лукоморье"	90	17,25	14,98	7,96	235,62	152	72,45
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,66	39,61	253,09	445	7,61
			3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,80	0,20	23,20	94,40	107	12,35
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	1,28
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	1,54
			итого		760	39,01	34,69	116,68	931,6		112,68

			итого		630	25,27	9,58	74,31	492,7		100,51
3	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,80	133	14,47
			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4,80	7,60	9,00	123,60	35	11,21
			2 блюдо	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	18,61	5,33	2,92	134,16	182	42,1
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,04	4,76	20,01	135,04	520	32,12
			гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,30	3,90	25,65	151,35	51	
			3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200	0,80	0,20	23,20	94,40	107	12,35
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119	1,28
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	1,54
			итого		890	34,71	22,43	107,48	765,95		115,07
3	2	Итого за день:			1520	59,98	32,01	181,79	1258,65		215,58
3	3	Завтрак	закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	1	8,4
			2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71	3,42	1,26	114,30	177	48,31
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,22	5,35	32,16	197,67	516	7,85
			3 блюдо	Компот их сухофруктов	200	0,5	0	28	110,00	508	3,69
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	119	1,6
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120	1,54
			итого		500	32,31	12,75	81,76	566,82		71,39
3	3	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06	0,06	14,71	70,50	112	13,2
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом с мясом (говядина)	210	7,42	6,19	15,66	148,03	144	10,73
			2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17	20,31	2,09	274,00	240	55,63
			2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95	23,50	16,34	0,57	243,58	82	
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	5,23	5,36	32,17	197,84	516	9,31
			3 блюдо	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22	0,12	16,66	69,60	129	6,38

			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119	1,28
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	1,54
			итого		935	59,44	48,78	99,74	1090,15		98,07
3	3	Итого за день:			1435	91,75	61,53	181,5	1656,97		169,46
3	4	Завтрак	закуска	Помидоры порционные	60	0,62	0,11	2,07	11,73	106	14
			2 блюдо	Мясные колобки NEW	110	17,99	14,98	12,28	255,93	306	46,88
			2 блюдо	Гуляш (говядина)	100	15,3	17,69	3,55	234,55	437	
			гарнир	Картофель запеченый	150	3,15	4,5	17,55	122,85	52	24,59
			3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	37,2	146	104	8,4
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	1,92
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	40	120	1,54
			итого		670	40,66	37,76	95,45	881,16		97,33
3	4	Обед	закуска	Огурцы порционные	60	0,39	0,05	1,04	6,2	106	13,46
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	220	4,68	8,19	10,33	134,49	128	14,53
			2 блюдо	Биточек из птицы "Нежный"	90	16,69	13,86	10,69	233,80	194	41,74
			2 блюдо	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,79	25,21	1,51	316,08	83	
			гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,30	3,90	25,65	151,35	51	25,58
			гор напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	493	1,31
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119	2,89
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,05	49,50	120	1,93
			итого		880	51,12	51,87	95,41	1053,17		101,44
3	4	Итого за день:			1550	91,78	89,63	190,86	1934,33		198,77
3	5	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,46	15,45	70,5	112	22,02

			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		1080	46,98	49,75	122,9	1127,18		0
4	2	Итого за день:			1680	87,12	92,74	200,68	1986,93		0
4	3	Завтрак	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	2,48	3,96	0,68	48,11	этик	
			закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,46	15,45	70,50	112	
			гор блюдо	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом	150	21,19	13,6	31,05	333,11	319	
			гор	Чай с сахаром и лимоном	207	0,24	0,05	13,88	56,93	629	
			батон пшеничный	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	121	
				итого		544,5	26,01	18,65	71,02	561,05	
4	3	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,14	4,86	6,78	75,42	112	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом (говядина)	210	5,04	4,65	16,40	128,25	133	
			2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90	20,01	18,11	3,35	256,54	88	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,22	5,35	32,16	197,67	516	
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	28,00	110,00	508	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				итого		750	34,75	33,37	104,57	854,48	
4	3	Итого за день:			1294,5	60,76	52,02	175,59	1415,53		0
4	4	Завтрак	закуска	Огурцы порционные	60	0,39	0,05	1,04	6,2	106	
			2 блюдо	Гуляш (говядина)	100	15,3	17,69	3,55	234,55	437	
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	5,23	5,36	32,17	197,84	516	
			3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200	0,8	0,2	23,2	94,40	107	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	

			итого		550	24,56	23,7	77,84	619,59		0
4	4	Обед	закуска	Ассорти из свежих овощей	60	0,24	0,06	1,68	10,20	23	
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	220	4,68	8,19	10,33	134,49	128	
			2 блюдо	Зраза мясная ленивая	90	18,89	19,3	7,31	280,49	42	
			2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	100	15	20	5,01	260,00	126	
			гарнир	Сложный гарнир "Дуэт" (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3	5	17,99	125,10	520,534	
			гор напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,00	56,00	493	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		870	45,77	52,53	79,12	976,38		0
4	4	Итого за день:			1420	70,33	76,23	156,96	1595,97		0
4	5	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,62	0,11	2,07	11,73	106	
			1 блюдо	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	90	5,74	4,17	7,52	90,04	304	
			2 блюдо	Биточек из рыбы "Нептун" (минтай)	90	15,3	17,69	3,55	234,55	437	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	15,81	3,58	32	223,47	417,418	
			3 блюдо	Компот из кураги	200	0,22	0,12	16,66	69,60	129	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		720	40,53	26,07	79,68	715,99		0
4	5	Обед	закуска	Помидоры свежие	60	0,62	0,11	2,07	11,73	106	
			1 блюдо	Бульон куриный с яйцом и гренками	222	5,74	4,17	7,52	90,04	304	
			2 блюдо	Гуляш (говядина)	100	15,30	17,69	3,55	234,55	437	
			гарнир	Пюре из гороха с маслом	150	15,81	3,58	32,00	223,47	417,418	
			3 блюдо	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22	0,12	16,66	69,60	129	

		хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
		хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			<i>итого</i>		772	40,53	26,07	79,68	715,99	0
4	5	Итого за день:			1492	81,06	52,14	159,36	1431,98	0
		Среднее значение за период:			1462,025	68,6495	57,333	189,54	1552,02	182,7443