

Школа

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

дата

1

1

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	14,2	7,8	52,4	359	182	25,91	
				Сыр порционно	10	2,5	4	2	38	3	7,49	
				Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	5	9,17	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	2,68	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	2	2,02	
				яблоко	135						25,92	
				<i>итого</i>			585	19,3	20,3	81	587,9	
1	1	Обед	закуска	овощи свежие Огурец или Помидор	10							5,5
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,5	5,9	15,8	167	239	8,57	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	14,4	16,1	18,7	229	295/1	49,28	
			гарнир	Каша гречневая	150	7,7	6,6	33,1	220	302	13,6	
			напиток	Кисель	200	0	0	30,6	119	591	10,67	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	10,5	52	2	1,34	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,8	42	2	1,32	
				<i>итого</i>			690	29,8	29	117,5	829	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1275	49,1	49,3	198,5	1416,9		163,47	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150/25	16,7	18,9	47,5	324	140	29,2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	2,68	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	2	2,02	
	фрукты	мандарин	106	0,2	0,3	9,8	147	760	39,29			

			<i>итого</i>		336	19,4	19,5	83,8	586,9		73,19	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	2,4	4,6	14,1	168	82	13,2	
			2 блюдо	Котлета "Дружба" (горбуша)	90	17,5	18,2	29,2	276	181	46,56	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,3	5,6	22,3	156	304	21,48	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	34	133	646	6,38	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	10,5	52	2	1,34	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,8	42	2	1,32	
						<i>итого</i>		680	26,9	28,8	118,9	827
1	2	<b>Итого за день:</b>			1016	46,3	48,3	202,7	1413,9		163,47	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофель, тушеный с курицей	250	17,7	19,5	56,3	469,8	394	61	
				сыр порционно	10						7,49	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	2,68	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	2	2,02	
						<i>итого</i>		490	20,2	19,8	82,8	585,7
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп с клецками	200	4,4	4,6	20,7	263	237	9,5	
			2 блюдо	Картофель, тушеный с птицей	250	20,7	19,5	46,3	325,8	394	61	
			гарнир									
			напиток	компот из кураги	200	0,6	0	35,4	140	349	16,81	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	10,5	52	2	1,34	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,2	0,2	8,8	42	2	1,63	
						<i>итого</i>		695	28,9	24,5	121,7	822,8

1	3	<b>Итого за день:</b>			1185	49,1	44,3	204,5	1408,5		163,47
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/30	17	19,2	56,9	472	№403	68,25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№376	2,68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	34	2,3	0,3	11,5	57,9	№2	2,26
			<i>итого</i>		234	19,5	19,5	83,4	587,9		73,19
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	3,1	4,3	14,1	212	129	18,56
			2 блюдо	Зраза «Школьная» (говядина)	90	15,7	18,3	18,4	191	273/1	50,61
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	34,9	200,5	309	10,44
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,8	127	348	7,66
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	10,5	52	2	1,34
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,2	0,2	8,8	42	2	1,67
			<i>итого</i>		686	27,7	28	119,5	824,5		90,28
1	4	<b>Итого за день:</b>			920	47,2	47,5	202,9	1412,4		163,47
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с птицей	250	17,3	19,6	56,7	470	403	66-54
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	2,68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	11,5	57,9	2	3,97
			<i>итого</i>		510	19,8	19,9	83,2	585,9		73,19
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп ячневый	200	9	7	17	228	129	9,24
			2 блюдо	Плов с птицей	250	15,3	19,6	55,7	415	403	66,54

			гарнир									
			напиток	Напиток из морса брусничного	200	0,1	0	25,2	96	646	11,84	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	10,5	52	2	1,34	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,8	42	2	1,32	
			<i>итого</i>		690	27,6	27	117,2	833		90,28	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1200	47,4	46,9	200,4	1418,9		163,47	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200	12,2	5,8	42,4	268	182	23,34	
				Сыр порционно	31	2,5	4	2	38	3	23,33	
				Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	5	9,17	
			гор.напиток	Какао	200	5,8	3,8	29,4	150,6	382	15,33	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	2	2,02	
				<i>итого</i>		471	22,9	22,1	85,4	589,5		73,19
2	1	Обед	закуска	огурец или помидор свежий порционно	18						10,21	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,5	5,9	15,8	167	239	8,57	
			2 блюдо	Печень «по-строгановски»	100	12,8	13,9	4,5	203	387	45,69	
			гарнир	Каша гречневая	150	7,7	6,6	43,1	220	302	13,6	
			напиток	компот из лимона	200	0,6	0	35,4	140	646	9,55	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	10,5	52	2	1,34	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,8	42	2	1,32	
				<i>итого</i>		708	28,8	26,8	118,1	824		90,28
2	1	<b>Итого за день:</b>			1179	51,7	48,9	203,5	1413,5		163,47	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели (говядина)	110	13	15,6	20,7	266	332, 286	34,62	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	34,9	200,5	309	10,44	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	2,68	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	2	2,02	





			1 блюдо	Суп ячневый	200	9	7	17	228	136	9,24	
			2 блюдо	Биточек рыбный (горбуша)	90	12,7	14,3	25,4	229	234	40,39	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,3	5,6	22,3	156	312	21,48	
			напиток	компот из вишни	200	0,3	0	33,2	116	646	16,51	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	10,5	52	2	1,34	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,8	42	2	1,32	
			<i>итого</i>		680	28,5	27,3	117,2	823		90,28	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1035	47,7	48,9	203,1	1410,9		163,47	
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	8,2	12,8	42,4	328	182	21,46	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	58	376	2,68	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	2	2,02	
			фрукты	Сезонные фрукты Мандарин 0,105 гр	100	0,2	0,3	9,8	147	760	47,03	
			<i>итого</i>			530	11	13,4	78,9	590,9		73,19
3	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	4,5	5,9	15,8	167	239	10,64	
			2 блюдо	Шницель из говядины	90	14,4	15,1	13,7	222	256	51,28	
			гарнир	Каша гречневая	150	7,7	6,6	43,1	220	302	13,6	
			напиток	компот из ягодно-фруктовой смеси	200	0,6	0	25,4	120	646	12,1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	10,5	52	2	1,34	
			хлеб черн.	Хлеб ржжано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,8	42	2	1,32	
			<i>итого</i>			730	30,4	28	117,3	823		90,28
3	1	<b>Итого за день:</b>			1260	41,4	41,4	196,2	1413,9		163,47	
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Чахохбили из птицы	90	12,8	12,9	17,4	242	220	45,9	
			гарнир	Рис отварной рассыпчатый	150	3,8	6,1	38,6	228	304	17,83	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	2,68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	2	2,02
				огурец свежий порционно	8						4,76
				<i>итого</i>	478	19,1	19,3	82,5	585,9		73,19
3	2	Обед		закуска							
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,4	4,6	14,1	168	82	13,2
			2 блюдо	Чахохбили из птицы	90	12,4	16,6	12,4	199	389	45,9
			гарнир	Рис отварной рассыпчатый	150	3,8	6,1	38,6	228	304	17,83
			напиток	Напиток из морса черной смородины	200	0,5	0	34	135	646	9,69
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2	0,2	10,5	52	2	2,34
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,8	42	2	1,32
				<i>итого</i>	695	22,3	27,7	118,4	824		90,28
3	2	<b>Итого за день:</b>			1173	41,4	47	200,9	1409,9		163,47
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с птицей	250	17,3	19,6	56,7	470	403	66,54
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	2,68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	30/30	2,3	0,3	11,5	57,9	2	3,97
				<i>итого</i>	450	19,8	19,9	83,2	585,9		73,19
3	3	Обед	1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	3,1	4,3	14,1	172	129	18,56
			2 блюдо	Котлета «Здоровье» (курица)	90	15,9	17,9	18,9	229	272	50,38
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	34,9	200,5	309	10,44
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,8	127	646	7,66
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	10,5	52	2	2,02
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,8	42	2	1,22



			<i>итого</i>		319	19,3	20,3	81	587,9		73,19	
3	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,9	6,4	19,8	177,5	88	11,27	
			2 блюдо	Плов с птицей	250	20,3	19,6	55,7	415	403	66,54	
			напиток	компот из лимона	200	0,5	0	34	133	646	9,55	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	24	2	0,2	10,5	52	2	1,6	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,8	42	2	1,32	
						<i>итого</i>		694	25,9	26,4	128,8	819,5
3	5	<b>Итого за день:</b>			1013	45,2	46,7	209,8	1407,4		163,47	
		<b>Среднее значение за период:</b>				1109,667	46,853333	46,867	200,02	1404,81		163,47

