

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
				Сыр порционно
			фрукты	Фрукт
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом (свинина)
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с сосиской
			напиток	Сок
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Куры в соусе
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Напиток ягодный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (свинина)
			2 блюдо	Картофельное пюре с биточками из филе кур
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
				Масло сливочное

				Кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний с мясом (свинина)
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему (свинина)
			напиток	Сок
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак		Огурцы свежие
			гор.блюдо	Митболы в соусе
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ из св. капусты, с картофелем и мясом (свинина), сметаной
			2 блюдо	Гуляш (свинина)
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с котлетой (цыплята)
			напиток	Сок
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом (свинина)
			2 блюдо	Плов (свинина)
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
				Сыр порционнo
				Кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с сосиской
			напиток	Сок
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Какао на молоке
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
				Сосиска отварная
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (свинина)
			2 блюдо	Куры в соусе
			гарнир	Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш (свинина)
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным
			напиток	Компот (курага) или сок
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний с мясом (свинина), сметаной
			2 блюдо	Биточки из филе кур с макаронами отварными с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Шницель рыбный с картофельным пюре
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Огурец свежий
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем, мясом (свинина), сметаной
			2 блюдо	Митболы в соусе
			гарнир	Рис отварной
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Куры в соусе
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Напиток ягодный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	1 блюдо	Суп с вермишелью, цыпленком
			2 блюдо	Котлета (свинина) с картофельным пюре
			напиток	Компот (курага) или сок
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

		<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:	
		Среднее значение за период:	

Утвердил: должность

фамилия

дата

		2024
<i>день</i>	<i>месяц</i>	<i>год</i>

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
210	6	8	33	229	т. №8	26,00
200	0	0	24	58	943	2,00
50	3	1	25	105		7,00
20	5	5	0	70	т. №33	16,00
150	1	0	17	80		42,27
630	15	14	99	542		93,27
215	5	4	18	134	211	22,00
215	21	20	36	422	688, т.№21	38,00
200	1	0	22	88		30,27
50	3	1	25	83		3,00
680	30	25	101	727		93,27
1310	45	39	200	1269		186,54
120	5	6	36	228	591	60,27
150	5	6	36	228	688	16,00
200	0	0	24	58	943	15,00
30	3	1	15	83		2,00
500	13	13	111	597		93,27
215	2	4	8	80	187	20,00
220	22	23	65	425	694, 591	64,27
200	1	0	31	124	944	6,00
50	3	1	15	83		3,00
685	28	28	119	712		93,27
1185	41	41	230	1309		186,54
170	17	9	21	125	1011	56,70
200	0	0	24	58	943	2,00
40	3	1	20	105		6,00
15	0	80	0	77	т. №9	8,00

60	1	0	1	77		20,57
485	21,01	90,3	66,06	442		93,27
215	2	4	1	122	196	20,37
210	19	15	10	529	599	54,90
200	0	0	24	58	943	15,00
50	3	1	25	83		3,00
675	24	20	60	792		93,27
1160	45,01	110,3	126,06	1234		186,54
35	3	0	17	2	т.№9	7,27
120	14	5	3	120	распоряж.	64,00
150	3	8	22	189	694	14,00
200	1	0	31	124	944	6,00
30	3	1	15	83		2,00
535	24	14	88	518		93,27
230	3	4	10	85	170	31,57
100	10	14	1	215	591	48,70
155	5	6	36	201	379	9,00
200	0	0	24	58	943	2,00
30	3	1	15	83		2,00
715	21	25	86	642		93,27
1250	45	39	174	1160		186,54
225	24	21	79	430	640, 688	60,00
200	1	0	22	88		30,27
50	3	1	15	83		3,00
475	28	22	116	601		93,27
220	5	4	18	134	206	29,57
200	10	14	1	215	591	54,70
200	1	0	31	124	944	6,00
50	3	1	15	83		3,00

670	19	19	65	556		93,27
1145	47	41	181	1157		186,54
215	6	10	33	222	т. №8	26,70
200	0	0	13	92	911	23,00
50	3	1	25	105		7,00
20	5	5	0	70	т. №33	16,00
60	1	0	1	77		20,57
545	15	16	72	566		93,27
215	5	4	18	134	206	23,00
215	21	20	36	442	688, т.№21	38,00
200	1	1	22	88		30,27
30	3	1	15	83		2,00
660	30	26	91	747		93,27
1205	45	42	163	1313		186,54
160	17	28	3	199	438	37,70
200	5	5	33	190	693	22,57
40	3	1	20	105		3,00
60	16	14	0	214	т. №21	30,00
460	40,9	48	55,5	708		93,27
215	2	4	8	80	187	20,00
100	10	14	1	215	591	54,27
150	3	8	22	189	694	14,00
200	0	0	24	58	943	2,00
50	3	1	25	83		3,00
715	18	27	80	625		93,27
1175	58,9	75	135,5	1333		186,54
120	10	14	1	215	591	67,27
155	5	6	36	201	379	9,00
200	1	2	31	124	944	15,00
30	3	1	15	83		2,00

505	19	23	83	623		93,27
230	2	4	1	122	196	30,00
215	24	21	79	464	591, 688	58,27
200	0	0	24	58	943	2,00
50	3	1	25	83		3,00
695	29	26	129	727		93,27
1200	48	49	212	1350		186,54
230	13	22	24	445	699, 694	79,27
200	1	0	31	124	944	6,00
30	3	1	15	83		2,00
30	3	0	17	2	т. №9	6,00
490	20	23	87	654		93,27
230	3	4	10	85	170	32,00
100	14	5	3	120	распоряж.	40,27
150	5	6	36	228	688	16,00
200	0	0	24	58	943	2,00
50	3	1	25	83		3,00
730	25	16	98	574		93,27
1220	45	39	185	1228		186,54
120	10	14	1	215	591	60,27
150	5	6	36	228	688	16,00
200	0	0	24	58	943	15,00
30	3	1	15	83		2,00
500	18	21	76	584		93,27
220	5	4	18	134	211	20,00
210	10	22	23	353	распоряж., 694	56,27
200	1	2	31	124	944	15,00
30	3	1	15	83		2,00

660	19	29	87	694		93,27
1160	37	50	163	1278		186,54
1201	45,691	52,53	176,96	1263,1		186,54