

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	гор.блюдо	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	255	7,5	8,4	39,8	265,4	173	25,96
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	2,66
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ *	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382	0,00
			сладкое	кондитерские изделия (печенье обогащенное)	30	3,0	3,9	29,8	166,8		14,14
			хлеб бел.	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8		6,71
			напиток	МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108	б/к	0,00
			итого		905	22,9	21,2	132	812,6		49,47
1	1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,6	54,0	35	11,92
			1 блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	200	3,2	4,3	8,2	86,7	95	15,89
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	6,7	4,9	37,6	220,0	254	39,48
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ *	90	8,0	3,1	5,1	81,0	257	0,00
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	331	11,93
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	3,57
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ*	180	0,9	0,2	17,3	82,8	442	0,00
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6		4,74
			итого		1027	28	20,7	136,8	857,5		87,53
1	1	Итого за день:			1932	50,9	41,9	268,8	1670,1		137
1	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	10,1	10,3	40,9	297,6	184	24,25
			гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1	0,0	14,8	60,4	431	15,91
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ *	207	2,7	2,5	14,9	91	692	0,00
			хлеб бел.	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8		6,71
			сладкое	кондитерские изделия (пряники)	40	2,4	1,9	30	146,4		16,38
			напиток	МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108	б/к	0,00
			итого		922	24,1	20,9	130,8	808,2		63,25
1	2	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	53	9,05
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	200	5,9	3,6	14,3	112,0	99	14,15
			2 блюдо	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫ С СЫРОМ	250	9,9	22,3	37,9	393,4	210	43,15
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ *	220	17,9	13,7	27,7	306	311	0,00
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	2,66
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ *	180	0,4	0,0	31,3	133,2	402	0,00

			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6		4,74
			итого		1150	37,4	40,1	139,7	1075,4		73,75
1	2	Итого за день:			2072	61,5	61	270,5	1883,6		137
1	3	Завтрак	гор.блюдо	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	6,8	10,8	30,4	248,3	190	24,80
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382	13,05
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	0,00
			сладкое	кондитерские изделия (вафли)	30	2,8	1,0	23,2	105,6		10,56
			хлеб бел.	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8		6,71
			напиток	МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108,0	6/к	0,00
			итого		905	22	20,7	116	734,3		55,12
1	3	Обед	закуска	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,3	8,4	54	10,53
			1 блюдо	БОРЩ СИБИРСКИЙ С СВИНИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	205	3,7	5,1	12,8	114,6	80	13,26
			2 блюдо	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	7,9	23,9	11,2	291,4	283	33,79
			2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ *	100	11,9	32,3	5,5	361,6	259	0,00
			гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	8,1	36,4	231,6	171	13,18
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,1	111,1	394	6,38
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ *	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	0,00
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6		4,74
			итого		1042	30,2	70,1	126	1260,7		81,88
1	3	Итого за день:			1947	52,2	90,8	242	1995		137
1	4	Завтрак	гор.блюдо	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	3,5	5,5	39,4	221,4	184	25,23
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	3,41
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	0,00
			фрукты	ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	64,1	338	13,04
			хлеб бел.	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8		6,71
			напиток	МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108	6/к	0,00
			итого		1032	13,1	12,2	107,2	599,5		48,39
1	4	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,2	0,0	0,4	3,3		10,07
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	205	6,5	14,6	13,4	212,7	91	13,18
			2 блюдо	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,3	26,2	0,3	282	252	38,32
			2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ*	80	11,1	11,5	14,8	210,0	272	0,00
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	331	10,23
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	442	12,07
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	0,00
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6		4,74

			итого		1015	38,3	57,7	104,5	1104,2		88,61
1	4	Итого за день:			2047	51,4	69,9	211,7	1703,7		137
1	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	7,4	10	33,4	253,3	189	23,29
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	2,66
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ *	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	0,00
			закуска	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,2	5,6	19	164,0	15	24,71
			напиток	МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108	6/к	0,00
			итого		922	21,7	20,6	86,9	626,5		50,66
1	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	к/к	8,92
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЮ	200	3,2	3,1	16,2	105,9	100	14,23
			2 блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,9	16,1	13,4	266	258	55,04
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ *	220	17,9	13,7	27,7	306	311	0,00
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	3,41
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ *	180	0,4	0,0	31,3	133,2	402	0,00
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6		4,74
			итого		1157	42,2	36,3	128,5	1017,4		86,34
1	5	Итого за день:			2079	63,9	56,9	215,4	1643,9		137
2	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	3,5	5,5	39,4	221,4	184	26,68
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	3,41
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	0,00
			сладкое	кондитерские изделия (пряники)	40	2,4	1,9	30	146,4		16,38
			хлеб бел.	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8		6,71
			напиток	МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108	6/к	0,00
			итого		942	15	13,6	124,5	681,8		53,18
2	1	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,2	0,0	0,4	3,3		10,75
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	200	5,1	3,0	14,5	105,7	99	14,66
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	8,0	3,1	5,1	81	257	27,54
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ *	100	6,7	4,9	37,6	220	254	0,00
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3	15,3	20,9	234,6	128	13,66
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	442	12,47
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	0,00
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6		4,74
			итого		1020	26,7	26,9	122,8	849,8		83,82
2	1	Итого за день:			1962	41,7	40,5	247,3	1531,6		137
2	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	8,6	8,5	41,8	279	184	24,92
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	2,66

			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ *	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382	0,00
			сладкое	кондитерские изделия (печенье обогащенное)	30	3,0	3,9	29,8	166,8		14,14
			хлеб бел.	батон обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8		6,71
			напиток	молоко 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108	б/к	0,00
			итого		905	24	21,3	134	826,2		48,43
2	2	Обед	закуска	салат витаминный	60	0,7	3,0	6,5	56,1	41	12,74
			1 блюдо	щи из квашеной капусты со сметаной и свиной	205	2,1	2,4	4,1	66,1	85	17,72
			2 блюдо	плов из птицы	220	17,9	13,7	27,7	306,0	311	49,96
			2 блюдо	макаронны, запеченны с сыром *	250	9,9	22,3	37,9	393,4	210	0,00
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	3,41
			напиток	компот из свежих плодов*	180	0,2	0,2	27,1	111,1	394	0,00
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	16,9	81,6		4,74
			итого		1162	33,5	42	135	1074,7		88,57
2	2	Итого за день:			2067	57,5	63,3	269	1900,9		137
2	3	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	4,9	21,6	155,4	112	19,50
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	3,41
			гор.напиток	чай с сахаром *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	0,00
			сладкое	кондитерские изделия (вафли)	30	2,8	1,0	23,2	105,6		12,56
			хлеб бел.	батон обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8		6,71
			напиток	молоко 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108	б/к	0,00
			итого		927	17,5	12,1	99,9	575		42,18
2	3	Обед	закуска	салат из квашеной капусты	60	1,4	3,1	5,6	57,6	40	13,93
			1 блюдо	суп рисовый с курой	200	6,6	7,4	9,6	132,1	138	17,45
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	11,9	32,3	5,5	361,6	259	41,42
			2 блюдо	биточки мясные с соусом томатным *	100	7,9	23,9	11,2	291,4	283	0,00
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	10,43
			напиток	компот из сушеных плодов	180	0,4	0,0	31,3	133,2	402	6,85
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном *	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	0,00
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	16,9	81,6		4,74
			итого		1037	36,4	71,9	126,2	1308,9		94,82
2	3	Итого за день:			1964	53,9	84	226,1	1883,9		137
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	255	7,2	8,3	32	230,9	189	23,98
			гор.напиток	какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382	12,36
			гор.напиток	чай с сахаром *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	0,00
			сладкое	кондитерские изделия (печенье обогащенное)	30	3,0	3,9	29,8	166,8		10,14
			хлеб бел.	батон обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8		6,71

			напиток	МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108	б/к	0,00
			итого		905	22,6	21,1	124,2	778,1		53,19
2	4	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	к/к	10,32
			1 блюдо	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	205	4,6	6,1	15,4	139,8	80	14,23
			2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	11,1	11,5	14,8	210,0	272	38,86
			2 блюдо	МЯСО ТУШЕНОЕ *	100	11,3	26,2	0,3	282,0	252	0,00
			гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,6	205,2	323	12,25
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	3,41
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ*	180	0,9	0,2	17,3	82,8	442	0
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6		4,74
			итого		1032	35,3	52	125,3	1126,1		83,81
2	4	Итого за день:			1937	57,9	73,1	249,5	1904,2		137
2	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	6,8	10,8	30,4	248,3	190	24,80
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	2,66
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ*	207	0,1	0,0	14,8	60,4	431	0,00
			хлеб бел.	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8		6,71
			фрукты	ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338	18,61
			напиток	МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108	б/к	0,00
			итого		1032	16,4	17,5	98,2	623,4		52,78
2	5	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	53	9,88
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	205	5,3	2,8	14,0	101,7	99	14,15
			2 блюдо	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,3	26,2	0,3	282	252	42,36
			2 блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ *	250	0,5	1	28,5	118	402	0,00
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	331	10,43
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	430	2,66
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ*	180	0,4	0,0	31,3	133,2	402	0
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6		4,74
			итого		1185	26,3	35,3	133,9	956,7		84,22
2	5	Итого за день:			2217	42,7	52,8	232,1	1580,1		137
		Среднее значение за период:			2022,4	53,36	63,42	243,24	1769,7		137