

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Кваскова Н.В.

подпись

дата

3

9

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 рисовая молочная	200	5,8	4,6	34,2	200	114	17
			гор.напиток	кофейный напиток из цикория	200	3,9	3,84	23,66	144,43	692	13
			хлеб	пшеничный/масло	60/10	4,81	9,98	31,74	179,5	96	4
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	56	18
			итого		570	14,91	18,82	99,4	570,93		52
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник	250	2,52	4	15,27	107,53	131	23
			2 блюдо	котлета рубленая из мяса	100	14,9	14,91	12,85	245,07	451	39,5
			гарнир	каша пшенная рассыпчатая	200	8,8	7,63	50,5	306	222	12,05
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	685	4
			хлеб бел.	из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	807	4
			хлеб черн.								
			итого		810	30,72	28,28	125,44	879,64		82,55
1	1	Итого за день:			1380	45,63	47,1	224,84	1450,57		134,55
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	200	7,28	7,96	34,16	238,02	311	13
			гор.напиток	какао напиток на молоке	200	3,68	3,48	20,62	129,4	693	7
			хлеб	батон/сыр	75/20	10,27	8,07	38,55	271,55	97	21
			фрукты	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	58	35
			итого		595	21,63	19,81	103,63	685,97		76
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	250	2,63	6,38	13,85	123,67	134	25
			2 блюдо	плов	320	34,88	37,5	63,01	717,5	443	50
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	283	7
			хлеб бел.	из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	807	4
			хлеб черн.								

			соус									
			итого		830	42,67	45,71	139,71	1131,17			86
1	2	Итого за день:			1425	64,3	65,52	243,34	1817,14			162
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	200	7,78	7,3	40,18	257,92	302		17
			гор.напиток	кофейный напиток из цикория	200	3,9	3,84	23,66	144,43	692		13
			хлеб	пшеничный/масло	60/10	4,81	9,98	31,74	179,5	97		11
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	55		29
			итого		570	17,39	21,32	103,68	624,85			70
1	3	Обед	закуска	салат из капусты,моркови и яблок	100	2,74	20,3	12,16	242,3	3		10
			1 блюдо	суп куриный с лапшой	250	7,4	5,67	11,83	117	147		23
			2 блюдо	рыба(минтай) припущенный	120	23,41	0,88	0	101,01	371		25
			гарнир	картофельное пюре	200	4,44	5,12	28,77	179,35	520		4
			напиток	кисель фруктово-ягодный	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645		7
			хлеб бел.	из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	807		4
			хлеб черн.									
			итого		930	43,1	33,77	121,84	951,52			73
1	3	Итого за день:			1500	60,49	55,09	225,52	1576,37			143
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша овсянная молочная	200	7,94	9,24	33,72	250,09	302		17
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	685		4
			хлеб	батон/сыр	75/20	10,27	8,07	38,55	271,55	97		21
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	912		20
			итого		595	18,61	17,71	98,05	632,48			62
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	250	2,4	2,93	18,27	109,63	137		15
			2 блюдо	рагу из мяса птицы	250	21,55	19,46	31	371,7	489		32
			гарнир									
			напиток	кофейный из цикория	200	3,9	3,84	23,66	144,43	692		13
			хлеб бел.	из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	807		4
			хлеб черн.									
			итого		760	32,35	27,97	103,77	782,96			64

[illegible]

			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	685	4
			хлеб	батон/сыр	75/20	10,27	8,07	38,55	271,55	97	21
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	55	29
			итого		595	16,97	12,87	96,83	578,39		71
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый	250	5,37	5,62	19,55	150,65	139	22
			2 блюдо	гуляш из мяса	120	16,35	15,48	4,66	219	413	30
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,13	38,08	250	255	8
			напиток	нектар фруктовый	200	2	0,2	20,2	92	407	13
			хлеб бел.	из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	807	4
			хлеб черн.								
			итого		830	36,66	30,17	113,33	868,85		77
2	2	Итого за день:			1425	53,63	43,04	210,16	1447,24		148
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	200	7,78	7,3	40,18	257,92	302	17
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	685	4
			хлеб	с маслом	60/10	4,81	9,98	31,74	179,5	96	11
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	56	18
			итого		570	12,99	17,68	97,7	548,26		50
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты	250	2	3,8	8,43	76,35	110	10
			2 блюдо	тефтели с рисом	120	14,65	11,7	14,04	216,9	463	45
			гарнир	макароны отварные	200	7,39	5,81	47	289,2	332	8
			напиток	нектар фруктовый	200	2	0,2	20,2	92	407	13
			хлеб бел.	из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	807	4
			хлеб черн.								
			итого		830	30,54	23,25	120,51	831,65		80
2	3	Итого за день:			1400	43,53	40,93	218,21	1379,91		130
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша кукурузная молочная	200	5	4	24,2	152	108	15
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	685	4
			хлеб	батон/сыр	75/20	10,27	8,07	38,55	271,55	97	21
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	912	20

			итого			595	15,67	12,47	88,53	534,39		60
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками		250	2,4	2,93	18,27	109,63	137	15
			2 блюдо	голубцы с рисом и мясом		120	14,13	38,13	12,66	450,63	179	25
			гарнир	картофельное пюре		200	4,44	5,12	28,77	179,35	520	10
			напиток	кофейный из цикория		200	3,9	3,84	23,66	144,43	692	13
			хлеб бел.	из муки пшеничной		60	4,5	1,74	30,84	157,2	807	4
			хлеб черн.									
			итого			830	29,37	51,76	114,2	1041,24		67
2	4	Итого за день:				1425	45,04	64,23	202,73	1575,63		127
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная		200	5,8	4,6	34,2	200	114	17
			гор.напиток	компот из сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8	283	7
			хлеб	батон/сыр		75/20	10,27	8,07	38,55	271,55	97	21
			фрукты	груша		100	0,4	0,3	10,3	47	58	35
			итого			595	17,13	13,06	115,06	651,35		80
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп борщ с капустой и картофелем		250	1,9	6,66	10,81	111,11	37	25
			2 блюдо	курица в сырном соусе		250	24,7	31,4	44,15	559,3	437	60
			гарнир									
			напиток	кисель фруктово-ягодный		200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	7
			хлеб бел.	из муки пшеничной		60	4,5	1,74	30,84	157,2	807	4
			хлеб черн.									
			итого			760	31,71	39,86	124,04	982,27		96
2	5	Итого за день:				1355	48,84	52,92	239,1	1633,62		176
		Среднее значение за период:				13955	50,677	53,74	220,66	1534,78		141,955