

Школа

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Савицкая Г.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

29

0.5

2025

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	Сосиска отварная	50	4,7	7,1	0,4	87,9	131	26,0
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,9	32,8	192	227	9,0
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,7	98	306	15,4
			хлеб	Бутерброд с маслом	65	3,9	7,6	24,73	183,7	1	5,1
			фрукты	Яблоко	75	0,3	0,3	7,32	33,78		4,9
			итого		540	17,6	22	78,95	595,38		25,4
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,52	3,6	1,57	35,88	14	14,1
			1 блюдо	Борщ с фа солью и картофелем	200	1,36	4	9,28	77,6	84	15,6
			2 блюдо	Рагу из мяса	200	17,5	22,1	17,5	345	125	81,2
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,09	28,08	108,9	310	2,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,5	155,4		7,64
1	2	Завтрак									
			гор.блюдо	Каша овсяная молочная	200	6,1	4	36,9	208,2	192	21,2
				Яйцо отварное	40	5,3	4,6	0,28	62,8		9,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	304	16,3
			хлеб	Бутерброд с маслом, сыром	65	6,15	6,9	25,25	186,36	2	14,3
			фрукты								
1	2	Обед									
			закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,53	2,02	5,02	40,05	19	7,3
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2	15,04	88,8	61	10,3
			2 блюдо	Куры отварные с соусом	90	31,4	26,9	1,3	373	133	53,4
			гарнир	Картофель и овощи тушеные	150	3,1	8,6	22,7	187	159	15,5
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,09	28,08	108,9	310	2,5
1	2	Завтрак	хлеб бел.								
			итого		505	20,45	18,3	77,33	551,36		61,3

[illegible]

			итого		770	26,19	24,33	116,4	746,1		63,64
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки куриные	60	8,9	9,9	5,2	145	134	29,00
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,9	33	192	227	9,00
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	302	8,00
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,6	24,73	183,22	1	5,5
			фрукты	Яблоко	125	0,5	0,5	12,2	56,3		7,8
			итого		595	18,5	21,9	84,43	613,52		13,3
1	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	6	6
			1 блюдо	Суп с бобовыми с гренками	220	6,3	3	25,2	162	65	9,5
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе	80	10,8	7,4	6,9	130	261	51,2
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20	138,3	146	21,7
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,09	28,8	108,9	310	2,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,8	2,64	34	207,2		7,64
			итого		770	28,75	20,73	121,1	800,4		98,54
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	185	5,4	7,2	26,8	194	205	13
				Яйцо отварное	40	5,3	4,6	0,28	62,8		9
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	304	16,3
			хлеб	Бутерброд с маслом сыром	65	6,15	6,9	25,25	186,36	2	14
			фрукты	Яблоко	75	0,3	0,3	7,32	33,78		8,00
			итого		565	20,05	21,8	74,55	570,94		52,3
1	6	Обед	закуска	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	17	6
			1 блюдо	Щи со свежей капустой	200	1,3	4,3	6,5	70	55	10
			2 блюдо	Рыба тушеная в соусе с овощами	100	15,4	7,8	3,1	144	80	78,6
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,94	36,9	201	187	12,5
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,09	28,08	108,9	311	2,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,8	2,64	34	207,2		7,64
			итого		790	28,35	22,37	120,18	811,1		117,24
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная	60	6	13	0,48	142	131	15
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,4	36,8	200	187	8,8

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	302	8,0
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,6	24,7	183,7	1	5,5
			фрукты	Груша	125	0,36	0,14	15,23	57		21
			итого		595	13,96	24,14	86,51	619,7		58,3
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,52	3,6	1,57	35,88	14	13,3
			1 блюдо	Суп с домашней лапшой	200	2,3	2,2	14,3	87,2	62	13,3
			2 блюдо	Куры отварные с соусом белым основным	90	20,6	17,8	1,3	248	132	53,4
			гарнир	Пюре гороховое	150	15	4,8	34,7	243	178	9,4
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,09	28,08	108,9	310	2,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,8	2,64	34	207,2		7,64
			итого		760	45,67	31,13	113,95	930,18		99,54
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	7,2	7,2	36,8	242	195	21,2
				Яйцо отварное	40	5,3	4,6	0,28	62,8		9,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	304	16,3
			хлеб	Бутерброд с маслом, сыром	65	6,15	6,9	25,25	186,36	2	14,3
			фрукты	Яблоко	125	0,5	0,5	12,2	56,3		7,8
			итого		630	22,05	22	89,43	641,46		69,1
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	6	6
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	1,6	4,1	10,9	86,4	70	17,8
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	98	81,2
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,09	28,08	108,9	311	2,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,8	2,64	34	207,2		7,64
			итого		720	29,45	29,43	98,08	790,5		115,14
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом молочным	180	25,5	18,82	23,2	362,6	239	47,1
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	304	16,30
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,6	24,73	183,22	1	5,5
			фрукты	Груша	125	0,36	0,14	15,2	57		21,0

			итого		565	32,66	29,36	78,03	696,82		52,6
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих овощей	60	0,5	2,9	2,2	36,6	15	31,5
			1 блюдо	Щи из квашеной капусты	200	1,3	3,9	5,1	81,5	92	12,1
			2 блюдо	Тефтели из говядины	90	10,3	14,6	12	221	108	22,6
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	3,8	30,1	175	184	6,7
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,09	28,08	108,9	311	2,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,8	2,64	34	207,2		7,64
			итого		760	23,75	27,93	111,48	830,2		83,04
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177	83	31
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20	138	146	8,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	301	2
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,6	24,73	183,22	1	17,8
			фрукты	Яблоко	125	0,5	0,5	12,2	56,3		7,8
			итого		615	20,3	21,5	78,23	589,52		66,7
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты и свеклы	80	1,9	5,7	6,9	86	7	13,3
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	63	51,8
			2 блюдо	Мясные фрикадельки	110	11,3	9,3	8,2	162	107	21,7
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,3	4,1	14,2	106	148	21
			напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	302	11
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,8	2,64	34	207,2		7,64
			итого		870	26	24,24	91,9	710,2		126,44
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	100	12	8,8	2,8	139	92	78,6
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,9	36,8	200	187	12,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	304	16,3
			хлеб	Бутерброд с маслом сыром	65	6,15	6,9	25,25	186,36	2	14,3
			фрукты	Груша	125	0,36	0,14	15,23	57		21
			итого		640	25,01	22,54	94,98	,676,36		142,7

2	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты и свеклы	80	1,9	5,7	6,9	86	7	6,4
			1 блюдо	Суп рассольник со сметаной	200	1,7	4,2	12,3	96	56	22,7
			2 блюдо	Куры отварные	80	20	16,8	0,3	232	132	53,4
			гарнир	Картофель и овощи тушеные	150	2,9	8,1	20	181	159	15,5
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,09	28,08	108,9	311	2,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,8	2,64	34	207,2		7,64
			итого		770	33,75	37,53	101,58	911,1		108,14
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	16	118	78	13,2
				Яйцо отварное	40	5,3	4,6	0,28	62,8		9,5
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,1	0	9,1	35	300	2
			хлеб	Бутерброд с маслом сыром	65	6,15	6,9	25,25	186,36	2	14
			фрукты								
			итого		505	15,95	15,7	50,63	402,16		38,7
2	6	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	14	29,5
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	1,4	4	9,3	78	58	11
			2 блюдо	Плов из говядины	200	20,9	20,1	30,5	393	119	76,4
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,09	28,08	108,9	311	2,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,8	2,64	34	207,2		7,64
			итого		740	29,55	30,43	104,28	831,1		127,04
2	6	Итого за день:									
		Среднее значение за период:				57,77	57,29	236,96	1676,8		