

Школа Белебеевская КШ для слабовидящих детей Утвердил: должность ИП Горбачевская И.И.-аутс

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет фамилия Горбачевская И.И.

дата 1 9 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	90	7,5	9,3	8,72	178	
			гор.блюдо	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,6	
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130	
			фрукты							
<i>итого</i>					500	16,31	18,29	67,46	528,6	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,68	4,86	7,36	80,73	
			2 блюдо	Мясо птицы,припущенное в томатном соусе	90	19,83	17,99	2,93	251,97	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
<i>итого</i>					735	33,73	27,96	97,75	775,1	
1	1	Итого за день:				1235	50,04	46,25	165,21	1303,7
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куриные в томатном соусе	100	8,2	8,52	3,54	145	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	6,09	20,1	152,72	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4	0,5	27,5	130	
			фрукты							

			<i>итого</i>		500	15,36	15,12	61,33	470
1	2	Обед	закуска	Салат из белокоч.капусты с зел.горош.	60	2,3	5,5	3,1	71
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гренками	215	6,62	3,88	28,57	175,69
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18	16	15	181
			гарнир						
			сладкое	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
			<i>итого</i>		740	34,12	26,28	116,07	740,69
1	2	Итого за день:			1240	49,48	41,4	177,4	1210,69
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная жидккая	185	6,8	8,9	28,3	221
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ.мол.	85	13,75	9,9	17,55	215
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
			<i>итого</i>		500	22,95	19,1	72,33	553,9
1	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16	100,62
			2 блюдо	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,1	162,58
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,6
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/ п	45	3,6	0,45	20,7	99
			<i>итого</i>		815	24,49	24,69	98,98	713,7
1	3	Итого за день:			1315	47,44	43,79	171,31	1267,6
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Ромштекс из мяса птицы с томатным соусом	100	8,2	12,21	2,74	144,8
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			итого		505	18,02	17,02	77,3	525,2
1	4	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
			2 блюдо	Котлеты рыбные с томатным соусом	90	13	3,1	9,9	120
			гарнир	Рис припущеный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/ п	40	3,2	0,4	18,4	88
			итого		810	26,47	18,15	124,36	764,7
1	4	Итого за день:			1315	44,49	35,17	201,66	1289,9
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	170	4,88	12,58	34,26	252,31
			гор.блюдо	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117
			фрукты						
			итого		500	19,88	23,53	80,41	595,31
1	5	Обед	закуска						
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,09	5,01	13,9	109,77
			2 блюдо	Биточки из мяса птицы с томат. соусом	100	10,05	9,58	9,1	162,58
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88

			итого		510	17,16	15,98	67,26	482,49	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Свёкольник со сметаной	210	2,25	4,93	14,74	112,75	
			2 блюдо	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	12,12	2,86	16,07	139	
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,6	
			сладкое	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95	
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
			итого		755	25,98	17,13	119	733,35	
2	4	Итого за день:			1265	43,14	33,11	186,26	1215,84	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	165	5,17	9,81	28,05	197,9	
			гор.блюдо	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
			хлеб	Хлеб пшен обогащ.витам.для д/п,масло	50	3,28	7,65	22,13	170,1	
			фрукты							
			итого		500	19,85	27,96	71,86	594,9	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	
			2 блюдо	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,86	7,93	37,14	243,55	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	40	3,2	0,4	22	104	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
			итого		780	28,28	22,92	124,49	816,13	
2	5	Итого за день:			1280	48,13	50,88	196,35	1411,03	
		Среднее значение за период:				1279,3	46,291	42,758	183,27	1281,01

сервер

№ рецептуры	Цена
82	52,81
302,01	10,75
282,11	4,28
420,06	3,25
	71,09
53,42	12
233,23	54,4
211,05	12,6
283	1,74
420,02	3,6
421,11	3,6
	87,94
	159,03
528пф	52,81
138,05	11,92
285	3,11
420,06	3,25

	71,09
25,97	8,95
129,08	12,13
118,08	41,51
	0
305,11	19,,5
420,06	2,25
421,11	3,6
	87,94
	159,03
K000*5ш	20,15
ТБ00*8Л	46,5
283	1,74
1,1	2,7
	71,09
56,13	12,36
502,5	54,9
302,01	10,84
283	1,74
420,06	4,5
421,07с	3,6
	87,94
	159,03
529	55,5
211,05	10,6

283	1,74
420,06	3,25
	71,09
450,13	10
53пф	48,78
611,02	19,32
283	1,74
420,06	4,5
421,11	3,6
	87,94
	159,03
181,4	20,49
ТБ0029	33,25
282,11	4,28
420,05	13,07
	71,09
54,47	10,44
502,5	45,31
138,06	22,8
283	1,74
420,06	4,05
421,11	3,6

	87,94
	159,03
211,57	30,36
269	14,69
420,06	15,54
38	10,5
	71,09
56,21	12,18
131,8	66,37
283	1,74
420,05	4,05
421,11	3,6
	87,94
	159,03
527,пф	56,46
302	10,84
283	1,74
420,05	2,05
	71,09
25,24	7,94
66,62	8,53
118,08	58,35

294,01	5,02
420,06	4,5
421,07c	3,6
	87,94
	159,03
131,79	46,01
283	1,74
401,08	10,74
38	12,6
	71,09
3	7,64
53,39	12,34
580	46,42
211,05	12,6
283	1,74
420,02	3,6
421,11	3,6
	87,94
	159,03
502,53	44,44
138,06	11,92
285	3,11
420,02	11,62

	71,09
67,32	10,67
54пф	39,37
302,01	10,75
305,11	19,5
420,05	4,05
421,11	3,6
	87,94
	159,03
493,03	19,68
ТБ0029	33,25
283	1,74
420,02	16,42
	71,09
129,2	10,5
502,53	52,62
211,47	12,6
294,01	5,02
420,02	3,6
421,11	3,6
	87,94
	159,03
	159,03