

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 молочная кукурузная жидкая
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	яблоко
				Масло сливочное
				Сыр порциями
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров с луком
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом говядины и сметаной
			2 блюдо	Плов из отварной говядины
			гарнир	
			напиток	Сок фруктовый или ягодный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	мандарин
				Печенье
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов
			1 блюдо	суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Тефтели из говядины
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

				масло сливочное
				Булочка с повидлом
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат картофельный с зеленым горошком
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом тушёным говядина
			2 блюдо	Оладьи из печени по кунцевски
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Йогурт
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	салат из свежих помидоров с луком
			1 блюдо	суп с рыбными консервами
			2 блюдо	Голубцы ленивые
			гарнир	Рис отварной
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Печенье
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики со сгущенным молоком
			гор.напиток	чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	мандарин
				сыр порциями
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и свежим огурцом
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом тушеным говядина
			2 блюдо	гуляш из отварной говядины
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная жидкая
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	
			фрукты	
				Булочка домашняя
				Масло сливочное
			итого	
2	1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов
			1 блюдо	Свекольник со сметаной с говядиной туш
			2 блюдо	Тефтели из говядины
			гарнир	Рис отварной
			напиток	сок фруктовый или ягодный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Соус томатный
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	
			фрукты	Яблоко
				Бутерброд с джемом
			итого	
2	2	Обед	закуска	Сельдь с луком
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядина тушуная, со сметаной
			2 блюдо	Жаркое по домашнему
			гарнир	
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Йогурт 2,5%

			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров
			1 блюдо	суп с рыбными консервами
			2 блюдо	Печень говяжья по - строгановски
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная вязкая
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Мандарин
				Сыр порциями
				Масло сливочное
	<i>итого</i>			
2	4	Обед	закуска	салат витаминный
			1 блюдо	Суп овощной
			2 блюдо	Рыба тушёная с соусом томатным и овощами
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи со сгущенным молоком
			гор.напиток	чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	апельсин
				Масло сливочное
				<i>итого</i>
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами
			1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной
			2 блюдо	Сосиски отварные
			гарнир	Соус томатный
			напиток	Рагу овощное
			хлеб бел.	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный
				печенье
				<i>итого</i>
2	5	Итого за день:		

		Среднее значение за период:
--	--	-----------------------------

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Магасумова Р.С**
 дата **31 8 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	8,89	9,68	39,17	284	182	22,05
200	5	4,4	31,7	144	495	24,3
30	2,28	0,24	14,76	70,50	108	3,6
126	0,4	0,4	18,7	47	112	20,25
5	0,05	6,25	0,08	74,8	105	3
20	5,12	5,22	0	68,6	100	6,8
581	21,74	26,19	104,41	688,9		80
100	0,68	3,71	2,83	47,46	14	17
200	1,83	5	10,65	95	128	19,2
200	18,9	18,6	91,12	440	370	54,55
	1	0,2	1,4	92	518	21,05
	2,28	0,24	14,76	70,50	108	7,2
500	24,69	27,75	120,76	744,96		119
1081	46,43	53,94	225,17	1433,86		199
150./20	20,70	19,70	41,70	367,00	319/481	37,06
200,00	0,10	0,00	15,20	61,00	494	4,84
	2,28	0,24	14,76	70,50	108	3,60
100,00	0,80	0,80	19,60	286,20	572	10,50
50,00	9,54	11,07	36,00	94,00	112	24,00
350	33,42	31,81	127,26	878,7		80
80,00	0,80	10,10	2,10	143,00	18	25,14
250	2,57	2,78	18,55	150,50	158	20,36
100,00	17,80	17,50	14,30	286,00	381	42,53
200,00	11,40	10,46	49,44	337,40	237	18,57
200,00	1,40	0,00	29,00	122,00	502	5,20
	2,28	0,24	14,76	70,50	108	7,20
830	36,25	41,08	128,15	1109,4		119
1180	69,67	72,89	255,41	1988,1		199
205,00	14,25	11,45	2,25	259,5	309	31,05
200,00	5	4,4	31,7	144	495	24,3
30	2,28	0,24	14,76		108	3,6

5	0,03	4,13	0,04	37,4	105	3
80	3,19	10,1	74,41	138	1025	18,05
520	24,75	30,32	123,16	578,9		80
80,00	9,60	20,30	3,80	236,00	236,00	15,30
250	2,70	2,85	111,25	116,80	116,80	20,10
100,00	21,30	14,65	19,95	297,66	297,66	47,54
200,00	1,88	1,93	5,90	46,31	46,31	19,46
200,00	0,70	0,30	12,80	97,00	97,00	9,40
60,00	4,56	0,24	29,52	141,00	141,00	7,20
890	40,74	40,27	183,22	934,77		119
1410	65,49	70,59	306,38	1513,67		199
200	5,54	8,62	32,40	220,4	268	25,8
200	0,1	0	15,2	61	494	2,6
30	2,28	0,24	14,76		108	3,6
115	5	5,2	8,5	118,1	500	48
545	12,92	14,06	70,86	399,5		80
80,00	0,65	6,18	3,97	88,00	22	17,94
250	9,23	7,23	16,50	166,25	153	29,84
100,00	5,98	4,61	5,56	130,48	130	33,12
200,00	4,92	8,10	45,08	272,80	414	13,00
200,00	0,50	0,00	27,00	110,00	108	7,40
60,00	4,56	0,24	29,52	141,00	108	7,20
50	3,75	14,9	27,3	208,5	590	10,5
940	29,59	41,26	154,93	1117,03		119
1485	42,51	55,32	225,79	1516,53		199
170	6,56	9,46	32,97	236,57	399	19,89
200	1,5	1,3	15,9	81	495	17,11
30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	3,6
108	0,8	0,8	19,6	94	112	25,8
20	5,12	5,22	0	68,6	100	13,6
528	16,26	17,02	83,23	550,67		80
80,00	1,36	6,10	3,74	75,78	7	10,50
250.10	2,32	4,11	20,45	120,00	96	27,55
100,00	6,87	10,21	2,41	129,60	260	51,37
200,00	3,69	5,48	30,04	209,00	304	12,98
200,00	0,50	0,20	0,00	96,00	512	9,40
60,00	2,28	0,24	14,76	70,50	108	7,20

640	17,02	26,34	71,4	700,88		119
1168	33,28	43,36	154,63	1251,55		199
250	6,23	6,1	29,59	199	181	25,48
200	3,2	2,7	15,9	79	501	24,28
80	2,24	3,75	24,34	154,9	258	27,24
5	0,03	4,13	0,04	37,4	105	3
535	11,7	16,68	69,87	470,3		80
100,00	0,76	6,09	52,38	67,30	20	13,68
250	1,92	6,33	10,05	104,12	131	23,02
100,00	9,55	11,51	9,60	180,00	279	41,16
200,00	4,92	8,10	45,08	272,80	414	12,98
200,00	1,00	0,20	0,20	92,00	518	15,78
60,00	2,28	0,24	14,76	70,50	108	7,20
40,00	0,54	1,87	3,47	32,80	453	5,18
950	20,97	34,34	135,54	819,52		119
1485	32,67	51,02	205,41	1289,82		199
250	6,23	6,1	29,59	199	120	17,12
200	3,2	2,7	15,9	79	501	24,45
100	1,8	0,4	16,2	47	112	15,98
70	2,94	4,64	16,38	184	2	22,45
620	14,17	13,84	78,07	509		80
80,00	5,30	6,50	1,82	116,00	24	21,35
250	2,40	8,73	69,76	146,75	142	23,33
250,00	29,55	26,38	18,88	430,68	369	56,41
200,00	1,40	0,00	58,00	122,00	502	10,71
60,00	2,28	0,24	14,76	70,50	108	7,20
840	40,93	41,85	163,22	885,93		119
1460	55,1	55,69	241,29	1394,93		199
180	14,25	21,45	4,5	259,5	309	23,56
200	0,1	0	34,74	61	495	4,84
30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	3,6
115	0,1	0,09	15,2	79	517	48

525	16,73	21,78	69,2	470		80
100,00	0,90	5,10	3,60	64,00	65	25,23
250	9,23	7,23	16,05	166,25	153	30,31
100,00	18,00	13,80	8,60	213,00	398	38,49
200,00	7,53	0,89	73,47	193,20	291	9,16
200,00	1,00	0,20	0,20	92,00	519	8,61
60,00	4,56	0,24	29,52	141,00	108	7,20
910	41,22	27,46	131,44	869,45		119
1435	57,95	49,24	200,64	1339,45		199
200	7,3	8,9	39,46	238	302	21,05
200	3,2	2,7	15,9	79	501	24,28
30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	3,6
100	1,8	0,4	16,2	47	112	14,47
20	5,12	5,22	0	68,6	100	13,6
5	0,03	4,13	0,04	37,4	105	3
555	19,73	21,59	86,36	540,5		80
100,00	1,50	4,50	27,80	88,30	40	13,40
250	2,57	2,80	18,55	109,50	143	24,30
140,00	13,30	7,20	6,30	143,00	343	46,52
200,00	4,20	8,80	21,80	184,00	429	18,18
200,00	0,70	0,30	12,80	97,00	519	9,40
60,00	2,28	0,24	14,76	70,50	108	7,20
950	24,55	23,84	102,01	692,3		119
1505	44,28	45,43	188,37	1232,8		199
170	15,46	13,97	64,55	448	400	34,42
200	1,5	1,3	15,9	81	495	17,11
30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	3,6
128	0,4	0,4	9,8	47	112	21,87
5	0,05	6,25	0,08	74,8	105	3
533	19,69	22,16	105,09	721,3		80
65,00	1,20	5,40	16,40	99,00	19	11,38
250	2,05	3,99	17,09	106,00	55	21,50
60	17,80	17,50	14,30	286,00	381	33,60
40	0,54	1,87	3,47	32,80	453	4,48
200	23,40	28,40	13,50	444,40	5	23,20
200,00	0,50	0,00	17,20	110,00	508	7,14
60,00	2,28	0,24	14,76	70,50	108	7,20
50,00	9,54	11,07	36,00	286,20	572	10,50
925	57,31	68,47	132,72	1434,9		119
1458	77	90,63	237,81	2156,2		199

1366,7	52,438	58,811	224,09	1511,69		199
--------	--------	--------	--------	---------	--	-----