

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки
1	1	Завтрак		Сыр твёрдо- мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64
			гор блюдо	Каша геркулесов ая молочная с маслом сливочны м	200	7.23
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.5
			хлеб	Хлеб пшеничны й	40	3.04
			фрукты	Яблоко	100	0.4
			<i>итого</i>			560
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочан ной капусты с морковью	60	0.9
			1 блюдо	Суп картофель ный с бобовыми	200	4.4
			2 блюдо	Гуляш из куриного филе	90	11.295
			гарнир	Макаронн ые изделия отварные с маслом сливочны м	150	5.7
			напиток	Чай с лимоном	200//4	0.26
			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничны й	40	2.64

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1.52		
			<i>итого</i>		570	26.715		
1	1	Итого за день:			1130	45.525		
1	2	Завтрак	закуска	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0.33		
			гор блюдо	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	90	10.26		
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.7		
			гор напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3.17		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04		
			<i>итого</i>		520	20.5		
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2.36		
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами	90	8.7		
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29		

			напиток	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1.52
			<i>итого</i>		770	19.59
1	2	Итого за день:			1290	40.09
1	3	Завтрак		Повидло	30	0.15
			гор блюдо	Запеканка из творога	170	29.02
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2
			хлеб	Батон пшеничный	40	2.67
			фрукты	банан	100	1.5
			<i>итого</i>		540	33.54
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом / салат из соленых огурцов с луком	60	0.3
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.28
			2 блюдо	Плов с птицей	240	22.36

			напиток	Компот из свежих яблок и лимона	200	0.16
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	30	1.52
			<i>итого</i>		770	28.26
1	3	Итого за день:			1310	61.8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из куриного филе	90	11.295
			гарнир	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5.52
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/4	0.26
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04
			фрукты	Груша	100	0.4
			<i>итого</i>		380	20.515
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1.14
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	2.1
			2 блюдо	Бифштекс рубленый "Детский"	90	16.7

			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	30	1.52	
			<i>итого</i>		770	27.61	
1	4	Итого за день:			1150	48.125	
1	5	Завтрак	закуска	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0.33	
			гор блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18.58	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	
			хлеб	Батон пшеничный	40	2.67	
			фрукты	яблоко	100	0.4	
				<i>итого</i>		580	22.18
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	

			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2.1	
			2 блюдо	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13.7	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.6	
			напиток	Чай с лимоном	200/4	0.26	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1.52	
			<i>итого</i>		570	24.68	
1	5	Итого за день:			1150	46.86	
2	1	Завтрак		Сыр твердо-мягкий порционн с м.д.ж. 45%	20	4.64	
			гор блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочны	200	7.3	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	
			хлеб	Батон пшеничный	40	2.67	
			фрукты	апельсин	100	0.9	
				<i>итого</i>		560	18.31

2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом / салат из соленых огурцов с луком	60	0.3
			1 блюдо	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1.77
			2 блюдо	Гуляш из куриного филе	90	11.295
			гарнир	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5.52
			напиток	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1.52
				<i>итого</i>		770
2	1	Итого за день:		1330	41.355	
2	2	Завтрак	закуска	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0.33
			гор блюдо	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9.9

			гарнир	Каша "Дружба" с маслом	150	3.5
			гор напиток	Чай с сахаром	200	0.2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04
			*фрукт	Яблоко	100	0.4
			<i>итого</i>		620	17.37
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.81
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200//10	6.9
			2 блюдо	Птица, порционная запечённая	90	19
			гарнир	Капуста тушеная	150	2.77
			напиток	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1.52
			<i>итого</i>		570	33.86
2	2	Итого за день:			1190	51.23
2	3	Завтрак		Повидло	30	0.15
			гор блюдо	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15.23
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2

			хлеб	Батон пшеничный	40	2.67	
			<i>итого</i>		440	18.25	
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови/ морковь припущенная	60	0.6	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2.1	
			2 блюдо	Жаркое подомашнему	240	22.22	
			напиток	Чай с лимоном	200//4	0.26	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1.52	
			<i>итого</i>			570	29.34
2	3	Итого за день:				1010	47.59
2	4	Завтрак	закуска	Холодная закуска: Овощи порционно / Икра кабачковая	40	0.33	
			гор блюдо	Тефтели "Детские" под овощным соусом	80/20	11.7	
			гарнир	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5.52	

			гор напиток	Кофейный напиток с сахаром	200	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04
			фрукт	Яблоко	100	0.4
			<i>итого</i>		530	20.99
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4
			2 блюдо	Рыба, запеченная под соусом	90	19.99
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1.52
			<i>итого</i>		770	29.9
2	4	Итого за день:			1300	50.89
2	5	Завтрак	закуска	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец консервир	40	0.33

			<i>итого</i>	770	28.73
2	5	Итого за день:		1370	56.05
		Среднее значение за период:		1223	48.9515

		2024-2025
<i>день</i>	<i>месяц</i>	<i>год</i>

Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
6.8	0.02	79.8	15	
9.81	28.8	225.2	173	
3.7	25.5	149.3	382	
0.32	19.68	88.8	ПП	
0.4	9.8	42	338	
21.03	83.8	585.1		0
1.31	5.6	37.79	45	
4.22	13.22	118.6	102	
11.691	3.609	164.25	260	
3.43	36.45	199.5	203	
0.06	15.22	62.5	377	
0.48	13.68	69.6	ПП	

0.16	9.84	46.9	ПП	
21.351	97.619	699.14		0
42.381	181.419	1284.24		0
0.04	1.13	6.23	71/19*	
10.08	12.15	181.8	451 (ДС)	
5.37	36.68	209.85	304	
2.68	15.95	100.6	379	
0.32	19.68	93.8	ПП	
18.49	85.59	592.28		0
3.05	5.13	51.41	52	
2.6	14.8	92.16	101	
4.73	3.67	91.5	4/7	
7.06	22.21	165.54	312	

	24.42	98.56	349	
0.48	13.68	69.6	ПП	
0.16	9.84	46.9	ПП	
18.08	93.75	615.67		0
36.57	179.34	1207.95		0
0	17.85	71.7	б/н	
18.24	28.34	394.18	54-1т-20	
0.05	15.01	61	376	
0.53	13.73	70.4	ПП	
0.5	21	96	338	
19.32	95.93	693.28		0
2	1.6	25.6	24/* 21	
3.84	8.98	75	110	
26.14	47.23	513.6	291	

0.16	27.9	113.6	342	
0.48	13.68	69.6	ПП	
0.16	9.84	46.9	ПП	
32.78	109.23	844.3		0
52.1	205.16	1537.58		0
11.691	3.609	164.25	260	
4.52	26.45	168.6	203	
0.06	15.22	62.5	377	
0.32	19.68	93.8	ПП	
0.3	10.3	45.5	338	
16.891	75.259	534.65		0
5.34	4.62	71.4		
4.9	13.6	107		
23.3	4.3	293.4		

7.06	22.21	165.54		
	24.42	98.56		
0.48	13.68	69.6		
0.16	9.84	46.9		
41.24	92.67	852.4		0
58.131	167.929	1387.05		0
0.04	1.13	6.23	71	
33.1	3.52	386.2	210	
0.05	15.01	61	376	
0.53	13.73	70.4	ПП	
0.4	9.8	42	338	
34.12	43.19	565.83		0
3.05	5.13	50.13	52	

2.1	15.5	90	138 (2)	
5.2	9.1	138.42	295	
3.51	36.63	195.78	297(ЯС)	
0.06	15.22	62.5	377	
0.48	13.68	66.2	ПП	
0.16	9.84	44.4	ПП	
14.56	105.1	647.43		0
48.68	148.29	1213.26		0
6.8	0.02	79.8	15	
12.5	54.3	345.3	173	
3.2	24.66	132.48	379	
0.53	13.73	70.4	ПП	
0.2	8.1	37.8	338	
23.23	100.81	665.78		0

2	1.6	25.6	24/21*	
2.65	12.74	81.89	84	
11.691	3.609	164.25	260	
4.52	26.45	168.56	203	
0	20	76	648	
0.48	13.68	69.6	ПП	
0.16	9.84	46.9	ПП	
21.501	87.919	632.8		0
44.731	188.729	1298.58		0
0.04	1.13	6.23	71	
10.53	7.02	162	392	

5	25.2	152.8	175	
0.05	15.01	61	376	
0.32	19.68	88.8	ПП	
0.4	9.8	42	338	
16.34	77.84	512.83		0
3.7	4.61	54.96	45	
6.95	18.76	165.2	113	
10.87	0.17	174.53	293	
4.84	10.78	97.76	139	
	24.42	98.56	349	
0.48	13.68	69.6	ПП	
0.16	9.84	46.9	ПП	
27	82.26	707.51		0
43.34	160.1	1220.34		0
0	17.85	71.7	б/н	
17.5	36.7	355.9	222	
0.05	15.01	61	376	

0.53	13.73	70.4	ПП	
18.08	83.29	559		0
2.7	8.7	60	71/336*	
2.1	15.5	90	138 (2)	
24.82	22.73	404.57	259	
0.06	15.22	62.5	377	
0.48	13.68	69.6	ПП	
0.16	9.84	46.9	ПП	
30.32	85.67	733.57		0
48.4	168.96	1292.57		0
0.04	1.13	6.23	71/115*	
14.1	14.9	233.4	279	
4.52	26.45	161.9	203	

	19.96	75	381	
0.32	19.68	89	ПП	
0.4	9.8	44.4	338	
19.38	91.92	609.93		0
3.05	5.13	50.13	52	
4.5	6.8	76	124	
10.49	2.69	185.1	232	
7.06	22.21	165.54	312	
0.05	15.01	61	376	
0.48	13.68	69.6	ПП	
0.16	9.84	46.9	ПП	
25.79	75.36	654.27		0
45.17	167.28	1264.2		0
0.04	1.13	6.23	71/19*	

6.8	0.02	79.8	15	
33.1	3.52	386.2	210	
0.05	15.01	61	376	
0.53	13.73	70.4	ПП	
0.2	8.1	35.8	341	
40.72	41.51	639.43		0
5.34	4.62	71.4	115	
2.8	13.96	94.6	103	
5.2	9.1	138.42	295	
4.19	32.32	193.27	173	
0.2	20.2	87	389	
0.48	13.68	69.6	ПП	
0.16	9.84	46.9	ПП	

18.37	103.72	701.19		0
59.09	145.23	1340.62		0
47.8593	171.2437	1304.639		#DIV/0!