

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

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 гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	10,24
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897	2,93
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110	5,78
			хлеб	Маффин творожный®	60	8,22	9	9,54	148,9	806,44	29,38
			фрукты								
			гор.блюдо	Биточек куриный_@	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02	61,97
			итого		500	39,12	37	91,29	762,1		110,3
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,46	6	3,4	78,45	1 022	14,57
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2,47	4	15,43	108,6	1 014	8,22
			2 блюдо	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06	111,47
			гарнир	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01	12,68
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	21,92	91,5	928	5,74
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	4,64
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	3,75
			1 блюдо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	10,69
			итого		725	23,6	46	87,4	787,85		171,76
			Итого за день:		1225	62,72	83	178,69	1549,95		282,06
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	13,37	13	48,61	342,9	334	53,72
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8	1 188	4,09
			хлеб								
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47	976,04	43,25
			гор.блюдо								
			хлеб	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693	9,24
итого		520	14,77	14	82,74	505,9		110,3			
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030	35,2
			2 блюдо	Тефтели мясные с луком	90	13,61	10	9,46	215,3	907,00	82,35
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	19,13
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912	8,59
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	5,47
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	4,43
			1 блюдо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	12,61
			2 блюдо	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	3,98
			итого		705	30,31	25	117,8	841,8		171,76
Итого за день:		1225	45,08	39	200,54	1347,7		282,06			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512	14,33
			гор.блюдо	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1027,6	75,85
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,5	1 188	2,92
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	4,06
			фрукты								
			закуска	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9	814	8,75
			гор.блюдо	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126	4,39
итого		500	18,2	20	78,56	537,3		110,3			
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124	20,72
			2 блюдо	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9	1 237	90,96
			гарнир	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995	25,75
			напиток	Компот из ягод	200	0,15	0	17,06	70,4	917,02	6,6
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	4,19
			1 блюдо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	9,52
гарнир	Капуста тушеная	80	2,11	3	9,98	74,4	999	14,02			
итого		700	29,91	48	62,31	766,3		171,76			
Итого за день:		1200	48,11	68	140,87	1303,6		282,06			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	15,12	17	4,89	228,9	891	50,81
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,16	59,9	686	5,38
			хлеб								
			фрукты	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0	9,8	47	976,03	29,51
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810	24,6
			итого		500	22,56	23	46,99	483,6		110,3
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4,5	5,64	63,9	1 029	11
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021	24,34
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028	67,03
			гарнир	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518	43,8
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705	9,63
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	4,83
			хлеб черн.								
			1 блюдо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052	11,13
			итого		725	23,95	25,5	69,63	812,7		171,76
			Итого за день:		1225	46,51	48,5	116,62	1296,3		282,06
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01	8,67

1	5	Обед	гор.блюдо	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296	80,16
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,9	1 188	2,68
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897	4,43
			фрукты								
			закуска	Огурцы соленые	40	0,32	0	0,68	5,2	1 006	10,78
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	3,58
			итого		530	24,04	15	68,38	500,1		110,3
			закуска	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,49	4	5,16	59,1	839,00	17,96
			1 блюдо	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	1 049	9,23
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом.	240	19,06	26,66	52,93	483	1 100	124,52
			гарнир								
			напиток	Морс ягодный	200	0,24	0	27,7	114,3	1 242	7,7
			хлеб бел.	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	40	943	3,86
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	3,9
			гарнир	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01	4,59
			итого		760	29,38	35,66	123,38	885,2		171,76
1	5	Итого за день:			1290	53,42	50,66	191,76	1385,3		282,06
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,31	7	29,76	209	1 111	34,1
			хлеб	Оладьи	55	4,67	7	21,85	195,8	1 437,01	52,36
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	483	6,15
			хлеб								
			фрукты								
			сладкое	Молоко сгущенное	25	1,98	2	11,93	80,3	902	17,69
			итого		500	13,05	16	78,7	564,9		110,3
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	0,7	2	3,96	37,4	818	13,64
			1 блюдо	Суп -лапша	200	3,54	4	13,94	80,64	1 039	9,55
			2 блюдо	Мясо "Пикантное"	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13	95,53
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516	28,71
			напиток	Компот из свежих яблок	180	0,1	0	21,49	89,2	912	7,55
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	4,36
			1 блюдо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	12,42
			итого		705	28,22	24	95,5	689,24		171,76
			Итого за день:			1205	41,27	40	174,2	1254,14	282,06
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	316,7	1 073	66,28
			гор.блюдо	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902	14,32
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	483	4,15
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	2,83
			фрукты	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0	9,8	47	976,03	22,72
			закуска								
			итого		500	27,47	18	74	596,6		110,3
			закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030	27
			2 блюдо	Бигус с мясным фаршем	260	21,93	22	12,33	329,3	1 739	108,7
2	2	Обед	гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	0,16	0	4,52	20,2	932	13,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	16,05	85,2	897	6,25
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	5,06
			1 блюдо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	11,51
			итого		715	30,74	30	59,31	622,6		171,76
			Итого за день:			1215	58,21	48	133,31	1219,2	282,06
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	180	516	19,25
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	3,62
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	9,87	53,9	828	2,47
2	3	Завтрак	хлеб	Маффин ванильный	60	6,21	4	24	159,5	450,05	36,26
			фрукты								
			закуска	Салат из моркови с сахаром	30	0,69	1	5,6	30,7	1 163	6,49
			гор.блюдо	Печень по-строгановски	75	9,45	8	1,95	105	1 076	42,21
			итого		515	24,83	18	89,99	585,9		110,3
			закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1	89	33,23
			2 блюдо	Плов с мясом птицы	260	15,09	14	46,48	371,4	1 020	121,69
			гарнир								
			напиток	Кисель из ягод	200	0,23	0	28,89	118,1	916	9,12
2	3	Обед	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	4,27
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	3,45
			1 блюдо								
			итого		700	20,88	18	108,93	677,2		171,76
			Итого за день:			1215	45,71	36	198,92	1263,1	282,06
			гор.блюдо	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512	16,09
			гор.блюдо	Котлета Деревенская	90	14,96	12	8,5	199,9	1 027,13	67,82
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,16	59,9	686	6,67
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	3,21	1	16,05	85,2	897	4,55
			фрукты								
			гор.блюдо	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	3,28
2	4	Завтрак	закуска	Икра овощная свекольная	40	0,41	2	2,77	33,3	520	11,89

			итого		520	22,36	22	80,69	609,8		110,3
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13	21,21
			2 блюдо	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296	110,45
			гарнир	Пюре гороховое	155	16,08	6	40,33	273	857	11,31
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0	24,36	101,7	928	6,67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	16,05	85,2	897	6,06
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	4,9
			1 блюдо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	11,16
			итого		700						
2	4	Итого за день:		1220	39,84	18	106,17	738,4		171,76	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995	39,15
			гор.блюдо	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1	1 197	30,15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828	3,18
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	4,19
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47	976,04	33,63
			итого		520	10,89	11	58,43	420,8		110,3
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139	19,51
			2 блюдо	Гуляш из мяса свинины	90	8,42	6	8,89	118,8	437,01	114,29
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998	19,94
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705	9,44
			хлеб бел.	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	40	943	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	4,79
			итого		705	28,42	18	131,98	827		171,76
2	5	Итого за день:		1225	39,31	29	190,41	1247,8		282,06	
		Среднее значение за период:			1224,5	50,254	48,216	171,22	1321,53		282,06