

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	
				Нектар (сок)
				Бутерброд с маслом
				<i>итого</i>
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Батон
			фрукты	
				Сыр порциями
				Продукт йогуртный
				<i>итого</i>
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				<i>итого</i>
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная
				Капуста тушеная

			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
				Нектар (сок)
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба отварная
				Пюре картофельное
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
				Нектар (сок)
				Салат из белокочанной капусты
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш
				Каша гречневая вязкая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
				Батон
				Нектар (сок)
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	

			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная
				Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
				Нектар (сок)
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Батон
			фрукты	
				Кондитерское изделие (печенье)
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы
				Батон

			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
				Салат из свеклы отварной
				Сок (нектар)
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная
				Рис отварной
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
				Кондитерское изделие (печенье)
				Сыр порциями
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная
				Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	
			фрукты	
				Бутерброд с маслом
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	

			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
				Сыр порциями
				Бутерброд с маслом
			<i>итого</i>	
3	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
3	1	Итого за день:		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по- домашнему
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
				Салат из свеклы отварной
				Кондитерское изделие (печенье)
				Сок (нектар)
<i>итого</i>				
3	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
3	2	Итого за день:		

3	3	Завтрак	гор.блюдо	Печень по-строгановски
				Каша гречневая вязкая
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
				Кондитерское изделие (печенье)
				Сок (нектар)
			<i>итого</i>	
3	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
3	3	Итого за день:		
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная
				Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
				Батон
				Сок (нектар)
			<i>итого</i>	
3	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
3	4	Итого за день:		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная
				Каша рисовая вязкая
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб
			фрукты	Фрукт свежий (яблоко)
				Бутерброд с маслом
			<i>итого</i>	

3	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
3	5	Итого за день:		
			Среднее значение за период:	

Утвердил: должность **Директор школы**
 фамилия **Николаев**
 дата **9 1 2024**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204	25,27
200	0,07	0,02	15	60	376	4,51
200	1	0,2	20,2	92	Пр	32
40	2,76	7,49	14,89	136	1	14,77
440	18,71	21,61	87,59	657		76,55
0	0	0	0	0		0
440	18,71	21,61	87,59	657		76,55
210	6,08	6,17	43,33	284,55		20,5
200	2,07	1,54	17,58	118,36		12,6
30	2,4	0,3	14,72	71,4		3,94
30	5,27	5,33	0	38,6		19,51
100	2,2	5	17	122		20
570	18,02	18,34	92,63	634,91		76,55
0	0	0	0	0		0
570	18,02	18,34	92,63	634,91		76,55
70	10,11	14,31	3,31	182,5	268	28,38
200	4,19	6,47	18,85	150,2	321	11,6

200	0,78	0,05	27,62	114,8	248	8,17
30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	2,4
200	1	0,2	20,2	92	Пр	26
700	17,85	21,36	84,02	607,6		76,55
0	0	0	0	0		0
700	17,85	21,36	84,02	607,6		76,55
60	13,62	14,5	0,54	205,2	226	16,52
180	3,6	5,7	24,5	164,8	212	10,5
200	0,13	0,02	15,2	62	377	5,17
30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	2,4
200	1	0,2	20,2	92	Пр	32
60	0,98	6,04	5,73	81,86	43	9,96
730	21,1	26,79	80,21	673,96		76,55
0	0	0	0	0		0
730	21,1	26,79	80,21	673,96		76,55
80	8,5	12,13	2,31	215,2	260	25,2
200	6,11	6,68	51,4	194	303	10,5
200	0,07	0,02	15	60	376	4,51
30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	2,4
30	2,4	0,3	14,72	71,4	Пр	3,94
300	1	0,2	20,2	92	Пр	30
840	19,85	19,66	117,67	700,7		76,55

0	0	0	0	0		0
840	19,85	19,66	117,67	700,7		76,55
90	10,56	11,62	11,01	264,96	288	26,66
200	6,28	6,72	30,60	160,96	309	13,32
200	0,78	0,05	27,62	114,8	248	8,17
30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	2,4
300	1	0,2	20,2	92	Пр	26
820	20,39	18,92	103,47	700,82		76,55
0	0	0	0	0		0
820	20,39	18,92	103,47	700,82		76,55
120	10,23	12,74	39,20	378	223	43,81
200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	14,51
30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	2,4
50	1,25	0,11	6,33	33,5	Пр	15,83
400	16,42	15,86	75,52	580,2		76,55
0	0	0	0	0		0
400	16,42	15,86	75,52	580,2		76,55
50;150	14,64	12,17	40,23	237	289	34,85
30	2,4	0,3	14,72	71,4	Пр	3,94

200	0,07	0,02	15,00	60	376	4,51
30	1,77	0,33	14,04	68,10	Пр	2,4
80	1,13	4,82	6,61	74,24	52	5,85
200	1	0,2	20,2	92	Пр	25
540	21,01	17,84	110,8	602,74		76,55
0	0	0	0	0		0
540	21,01	17,84	110,8	602,74		76,55
70	10,11	14,31	3,31	182,5	268	23,11
150	4,10	8,70	42,70	265,5	171	16,34
200	0,78	0,05	27,62	114,8	248	8,17
30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	2,4
37	0,93	0,08	4,68	24,79	Пр	10,83
15	2,60	2,16	0,00	34,33	15	15,7
502	20,29	25,63	92,35	690,02		76,55
0	0	0	0	0		0
502	20,29	25,63	92,35	690,02		76,55
80	8,88	24,88	0,40	194,00	243	31,71
200	6,28	6,72	30,60	160,96	309	13,32
200	2,07	1,54	17,58	118,00	382	16,75
30;10	2,76	7,49	14,89	136,00	1	14,77
480	19,99	40,63	63,47	608,96		76,55

0	0	0	0	0		0
480	19,99	40,63	63,47	608,96		76,55
116	10,78	19,20	2,04	224	210	22,32
200	3,17	2,68	15,95	100,3	379	13,51
					Пр	2,4
30	5,26	5,32	0,00	68,66	15	23,55
30;10	2,76	7,49	14,89	136	1	14,77
346	21,97	34,69	32,88	528,96		76,55
0	0	0	0	0		0
346	21,97	34,69	32,88	528,96		76,55
25;150	12,30	19,50	26,58	383	259	29,57
200	0,07	0,02	15,00	60	376	4,51
30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	2,4
80	1,13	4,82	6,61	74,24	52	6,5
30	0,75	0,07	3,80	20,1	Пр	8,57
200	1,00	0,20	20,20	92	Пр	25
540	17,02	24,94	86,23	697,44		76,55
0	0	0	0	0		0
540	17,02	24,94	86,23	697,44		76,55

50	13,26	11,23	3,52	185	255	7,55
	6,11	6,68	51,40	194	303	11,63
200	0,00	0,00	9,98	119	948	9,6
30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	2,4
60	1,50	0,13	7,60	40,2	Пр	18,37
200	1,00	0,20	20,20	92	Пр	27,00
540	23,64	18,57	106,74	698,3		76,55
0	0	0	0	0		0
540	23,64	18,57	106,74	698,3		76,55
80	8,45	9,29	9,79	211,97	288	24,64
180	5,65	6,04	27,55	144,86	309	12,4
200	0,78	0,05	27,62	114,8	248	8,17
30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	2,4
30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр	3,94
200	1,00	0,20	20,20	92	Пр	25,00
720	20,05	16,21	113,93	703,13		76,55
0	0	0	0	0		0
720	20,05	16,21	113,93	703,13		76,55
80	11,55	16,35	3,78	208,5	268	33
150	2,57	4,17	26,57	154,05	303	10,46
200	0,13	0,02	15,20	62	377	5,89
30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	2,4
125	0,62	0	16,72	65,62	Пр	10,03
30;10	2,76	7,49	14,89	136,00	Пр	14,77
585	19,4	28,36	91,2	694,27		76,55

0	0	0	0	0		0
585	19,4	28,36	91,2	694,27		76,55
583,5333	19,714	23,294	89,247	651,934		76,55