

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 рисовая рисовая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	Огурцы свежие порционные
			1 блюдо	Щи из капусты с картофелем
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая
			гор.напиток	
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			напиток	Компот из свежих яблок
			итого	
1	2	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	Жаркое по домашнему
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			кисломол.	Кисломолочный продукт (йогурт)
			фрукты	Яблоко
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре
			гор.блюдо	Сосиска отварная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			фрукты	

			итого	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	Борщ из капусты с картофелем
			2 блюдо	Пудинг из творога со сгущенным молоком
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Мандарин
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками
			2 блюдо	Плов с мясом
			гарнир	
			напиток	Кофейный напиток
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Киви
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Апельсин

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	Щи из капусты с картофелем
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Напиток из апельсинов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			напиток	Сок яблочный
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая
			гор.напиток	
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			напиток	Сок яблочный
			итого	
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	Жаркое по домашнему
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Груша
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рисовая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	Помидоры свежие порционные
			1 блюдо	Суп картофельный

			2 блюдо	Тефтели рыбные
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом
			напиток	Какао с молоком
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Банан
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Бутерброд с маслом
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	Огурцы свежие порционные
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Биточек
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			булочное	Кондитерские изделия
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом
				Яйцо вареное
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	Борщ из капусты с картофелем
			2 блюдо	Тефтели
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Кофейный напиток
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Апельсин
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность	директор		
фамилия	Цветкова Нина Александровна		
дата	6	9	2024
	день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	5	11	33	251	174	25,37
200	0	0	15	54	376	2
30	2	0	10	47		3,12
430	7	11	58	352		30,49
60	0	0	1	4	71	15
200	8	12	6	148	88	13,3
90	9	12	13	177	294	31,25
150	13	14	87	474	442	10
200	0	0	13	49	933	4,5
30	1	0	13	62		2
730	31	38	133	914		76,05
1160	38	49	191	1266		106,54
200	9	4	10	231	171	11,45
30	2	0	10	47		3,12
200	0	0	28	103	342	9
430	11	4	48	381		23,57
60	0,5	3,2	8	56	87	3
200	1,9	4	10	88	111	9,5
120	38	9,74	46	438	631	45,93
30	1	0	13	61		2
200	6	6	7	106	386	25
100	0	0	10	40	338	18
710	45	10	94	789		103,43
1140	56	14	142	1170		127
150	3	7,75	30,5	208,55	128	11
50	5	1	1	113	243	16,56
200	0	0	15	54	376	2
30	1	0	13	61		2

430	9	8,75	59,5	436,55		31,56
60	1	1	10	36	95	3
200	8	12	9	147	82	15,58
120	17	12	46	386	222	46,42
200	0	0	28	103	342	9
30	1	0	13	62		2
100	1	0	8	38	338	27
710	28	25	114	772		103
1140	37	33,75	173,5	1208,55		134,56
150	15	17	3	224	210	20,32
200	0	0	15	54	376	2
30	2	0	10	47		3,12
380	17	17	28	325		25,44
60	0,66	3,6	2,74	32	23	13
200	2	3	17	82	104	25,5
120	22,05	18,6	41	442	265	47,08
200	3	3	16	91	379	10,5
30	1	0	13	62		2
100	0,8	0,4	8,1	35	338	26
710	29,51	28,6	97,84	744		124,08
1090	46,51	45,6	125,84	1069		149,52
170	11	14	29	266	204	24,65
200	0	0	15	54	376	2
30	2	0	10	47		3,12
400	13	14	54	367		29,77
60	1	3	5	46	45	3
200	8,07	11	12	151	102	10,92
100	18,69	8,33	6,34	155	229	52,37
150	3	7,75	30,5	208,55	128	11
200	0	0	15	62	377	3
30	1	0	13	62		2
100	0,5	0,2	8,1	35,8	338	32

840	32,26	30,28	89,94	720,35		114,29
1240	45,26	44,28	143,94	1087,35		144,06
200	8	10	49	320	181	15,26
200	4	3	16	112	382	16
30	2	0	10	47		3,12
430	14	13	75	479		34,38
60	1	1	10	36	62	3
200	7	11	6	140	88	13,3
90	8	11	12	160	294	31,25
150	6	9	48	271	304	13
200	0	0	13	51	346	16
30	1	0	13	60		2
200	0	15	0	122	389	19
930	23	47	102	840		97,55
1360	37	60	177	1319		131,93
200	9	4	10	231	171	11,45
30	2	0	10	47		3,12
200	0	15	0	122	389	20
430	11	19	20	400		34,57
60	1	4	8	56	52	3
200	2	3	9	72	111	9,5
120	38	10	43	434	259	37
200	0	0	15	54	376	2
30	1	0	13	62		2
100	0	0	10	36	338	37
710	42	17	98	714		90,5
1140	53	36	118	1114		125,07
200	5	11	33	251	174	25,37
200	0	0	15	54	376	2
30	2	0	10	47		3,12
430	7	11	58	352		30,49
60	0	0	1	4	71	18
200	2,34	2,83	14,64	82,25	97	

90	6	7	11	130	239	28
150	11	12	79	470	203	10
200	4	3	16	112	382	14
30	1	0	13	62		2
100	2	1	21	89	338	35
830	26,34	25,83	155,64	949,25		107
1260	33,34	36,83	213,64	1301,25		137,49
200	9	11	44	312	173	17,4
200	0	0	15	54	376	2
40	3	14	47	124	1	11,27
440	12	25	106	490		30,67
60	0	0	1	4	71	16
200	3	12	13	184	102	11
90	9	11	11	185	268	24
150	6	6	25	117	171	12,06
200	0	0	28	103	342	9
30	1	0	13	62		2
15	3	6	6	82		12
745	22	35	97	737		86,06
1185	34	60	203	1227		116,73
150	11	12	79	470	203	11,25
40	13	12	1	159	209	10,5
200	0	0	15	54	376	2
30	2	0	10	47		3,12
420	26	24	105	730		26,87
60	1	1	10	36	95	3
200	8	12	9	151	82	15
90	6	7	5	108	279	24
150	3	9	31	224	128	11
200	3	3	16	91	379	10,5
30	1	0	13	62		2
100	1	0	8	36	338	39
830	23	32	92	708		104,5
1250	49	56	197	1438		131,37
1196,5	42,911	43,546	168,49	1220,02		130,427