

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с горохом
			гарнир	Каша гречневая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			закуска	Помидор натуральный
			гор.блюдо	Колбаса вареная отварная
			<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	Шницель из курицы
			гарнир	Макароны отварные
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			закуска	салат из свежих огурцов с растительным маслом
			кондит.изд	вафли
			<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	Пюре картофельное
			гор.блюдо	Суп картофельный с вермишелью
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			гор.блюдо	Поджарка из рыбы

			закуска	Огурец натуральный
			<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	Борщ из свежей капусты с картофелем
			закуска	Бутерброд с сыром
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная
			Кондит.изд.	Зефир
			<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 из курицы
			закуска	Салат из белокочанной капусты со сладким перцем
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			гор.блюдо	Рис отварной
			<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	Суп картофельный
			гор.блюдо	Сосиска отварная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			гарнир	Каша гречневая
			<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	Тефтели из курицы с соусом
			закуска	Салат "Школьные годы"
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			гарнир	Макароны отварные
				вафли
			<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	Суп картофельный с рисом
			гор.блюдо	Рыба припущенная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			гарнир	Пюре картофельное
			закуска	Огурец натуральный
			<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	Щи из свежей капусты с картофелем
				Бутерброд с сыром
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
				Каша "Дружба"
				Зефир
			<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	Рагу из курицы
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			закуска	Салат из свежей капусты с огурцом
			кондит.изд.	печенье
		<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:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность

фамилия

дата

		2023
<i>день</i>	<i>месяц</i>	<i>год</i>

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
250	5,48	4,74	19,74	146	118	8,94
200	11,66	8,82	57,42	360	445	13,87
215	0,2	0,05	15,1	57	433	3,47
33	2,8	0,5	14,9	25	ГОСТ	2,1
50	0,55	0,1	1,9	12	14	7,64
50	9,52	8,73	0,11	117	162	34,09
798	30,21	22,94	109,17	717		70,11
0	0	0	0	0		0
798	30,21	22,94	109,17	717		70,11
75	33,22	15,65	16,55	217	221	32,87
200	7,3	6,64	46,5	282	447	14,54
200	0	0	9,98	104	395	6,32
33	2,8	0,5	14,9	25	ГОСТ	2,1
60	0,44	5,05	1,44	53	44	4,17
20	3,5	4,2	24,42	42	ГОСТ	10,11
588	47,26	32,04	113,79	723		70,11
0	0	0	0	0		0
588	47,26	32,04	113,79	723		70,11
200	4,32	7,46	29,4	208	443	16,75
250	2,86	4,56	20,73	139	122	10,11
215/7	0,26	0,05	15,22	59	434	4,47
33	2,8	0,5	14,9	25	ГОСТ	2,1
50/13	10,35	6,18	5,21	118	229	30,74

50	0,4	0,05	1,3	7	12	5,94
533	20,99	18,8	86,76	556		70,11
0	0	0	0	0		0
533	20,99	18,8	86,76	556		70,11
250	2,06	5,27	13,01	108	96	10,55
15,3	5,76	5,25	14,94	133	90	15,2
200	4,2	4,8	7,05	74,8	280	10,56
33	2,8	0,5	14,9	25	ГОСТ	2,1
200/10	8,18	12,8	42,46	318	323	21,59
50	0,25	6	40	163	ГОСТ	10,11
548,3	23,25	34,62	132,36	821,8		70,11
0	0	0	0	0		0
548,3	23,25	34,62	132,36	821,8		70,11
50/50	41,25	17,99	19,57	249	196	42,47
60	0,82	3,04	2,49	41	49	10,11
215	0,2	0,05	15,1	57	433	3,47
33	2,8	0,5	14,9	25	ГОСТ	2,1
200	5,08	8,14	51,48	304	448	11,96
508	50,15	29,72	103,54	676		70,11
0	0	0	0	0		0

508	50,15	29,72	103,54	676		70,11
250	2,45	4,58	20	135	117	8,86
50	8	11	0,06	123	188	41,81
215	0,2	0,05	15,1	57	433	3,47
33	2,8	0,5	14,9	25	ГОСТ	2,1
200	11,66	8,82	57,42	360	445	13,87
748	25,11	24,95	107,48	700		70,11
0	0	0	0	0		0
748	25,11	24,95	107,48	700		70,11
0/30	13,3	12,6	13,6	204	219	27,11
60	71	3,07	2,11	39	38	10,55
200	0	0	9,98	104	395	5,7
33	2,8	0,5	14,9	25	ГОСТ	2,1
200	7,3	6,64	46,5	282	447	14,54
20	3,5	4,2	24,42	42	ГОСТ	10,11
513	97,9	27,01	111,51	696		70,11
0	0	0	0	0		0
513	97,9	27,01	111,51	696		70,11
250	2,14	4,48	17,46	121	121	8,62
100	19,56	0,72	0,36	86	238	33,23
215	0,2	0,05	15,1	57	433	3,47
33	2,8	0,5	14,9	25	ГОСТ	2,1
200	4,32	7,46	29,4	208	443	16,75
50	0,4	0,05	1,3	7	12	5,94
848	29,42	13,26	78,52	504		70,11

0	0	0	0	0		0
848	29,42	13,26	78,52	504		70,11
250	1,97	5,32	9,33	94	150	10,55
15,3	5,76	5,25	14,94	133	90	15,2
200	4,2	4,8	7,05	74,8	280	10,56
33	2,8	0,5	14,9	25	ГОСТ	2,1
200/10	5,1	9,4	38,7	151	327	21,59
50	0,25	6	40	163	ГОСТ	10,11
548,3	20,08	31,27	124,92	640,8		70,11
0	0	0	0	0		0
548,3	20,08	31,27	124,92	640,8		70,11
150	40,85	17,28	27,18	279	210	46,84
215	0,2	0,05	15,1	57	433	3,47
33	2,8	0,5	14,9	25	ГОСТ	2,1
60	1,02	3,06	5,74	55	44	7,59
20	0,8	6,1	12,5	108	ГОСТ	10,11
478	45,67	26,99	75,42	524		70,11
0	0	0	0	0		0
478	45,67	26,99	75,42	524		70,11
611,06	39,004	26,16	104,35	655,86		70,11