

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день

месяц

2023

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4		10
			гор.блюдо	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	16,3	23,5	33,8	412,4	291	63,1
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,2	0	15	61,6	377	5
			хлеб	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	1	15
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2		0,9
			итого		562	22,5	40,5	85,5	798,4		94
1	1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	52	6
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	102	10
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,9	26,2	14,8	370	294	39,8
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,7	3,3	17,5	110,8	203	10
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	349	8
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			итого		790	30	38,9	87	815		75
1	1	Итого за день:			1352	52,5	79,4	172,5	1613,4		169
1	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	8,2	26,9	202,2	182	20
			гор.блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	50	9,5	7,8	12,9	167,1	222	30,3
			гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	379	15
			хлеб	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		1,7
			йогурт	ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %	95	1,9	1,4	2,9	45,6		27
			итого		525	22	20,7	75,3	597		94
1	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,7	36,7	21	8
			1 блюдо	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4	11,7	90,2	83	8
			2 блюдо	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13,5	10,4	14,5	205	234	24,8
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	9,3	20,7	178,8	128	10
			напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	388	8
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			фрукт	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	15
			итого		890	22,7	28	100,1	758,8		75
1	2	Итого за день:			1415	44,7	48,7	175,4	1355,8		169
1	3	Завтрак	закуска	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	к/к	12
			гор.блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,5	17,2	1,8	198,5	210	30
			гор.блюдо	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	25,7	32,5	8,2	427,9	295	46,1
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,2	0	15	61,6	377	5
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2		0,9
			итого		502	39,2	50,1	41,5	772,5		94
1	3	Обед	закуска	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	5,8	4,4	74,9	67	5
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	1,8	4,1	12,4	94,7	96	5
			2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,6	246	45,8
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	304	10
			напиток	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102	344	8
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			итого		750	26	33	99,8	802,8		75
1	3	Итого за день:			1252	65,2	83,1	141,3	1575,3		169
1	4	Завтрак	закуска	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	4,4	6,2	70,7	75	7
			гор.блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,9	21,4	19,5	346,8	259	70,8
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382	15
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			итого		500	26,6	29,5	59,4	612,3		94
1	4	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5	52,7	47	12
			1 блюдо	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,8	9,4	11,1	158	113	10

			2 блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,5	3	101,9	229	29,1
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	128	12
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	349	8
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			хлеб бел.	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		2,7
			итого		800	28,5	25,1	98,7	732,8		75
1	4	Итого за день:			1300	55,1	54,6	158,1	1345,1		169
1	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,9	9,4	22,8	201,2	173	26,1
			хлеб	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	3	35
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,2	0	15	61,6	377	5
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2		0,9
			йогурт	ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7		27
			итого		547	16,6	21,5	70,2	548,3		94
1	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,37	0,73	8,58	40,2	к/к	10
			1 блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9,1	2,8	22,2	150,9	54-11с-2020	10
			2 блюдо	ПЛОВ	200	22,5	23,3	34,7	438,5	265	47,8
			напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	882	6
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			итого		700	35,57	27,23	111,78	828,3		75
1	5	Итого за день:			1247	52,17	48,73	181,98	1376,6		169
2	1	Завтрак	закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4		10
			гор.блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,2	18,5	2,5	245,2	246	66,1
			гор.блюдо	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	304	12
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,2	0	15	61,6	377	5
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2		0,9
			итого		562	24,1	30	73,3	661,4		94
2	1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3	3,6	48,6		10
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,4	2,4	15,3	92,1	101	5
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	9,5	11,4	10,3	185	268	40,3
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	5,6	4,7	35,9	208,5	203	8
			соус	СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	783	2,5
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	349	8
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			итого		795	22,3	24,3	101	715,3		75
2	1	Итого за день:			1357	46,4	54,3	174,3	1376,7		169
2	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША "ДРУЖБА"	150	4,2	7,9	23,8	183,4	175	20
			гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	50	6,9	5,9	7,6	112,7	223	30,1
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382	15
			йогурт	ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7		27
			хлеб	БАТОН	35	2,6	1	18	91,7		1,9
			итого		530	20,3	20,5	70,4	554,7		94
2	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,7	36,7	21	10
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82,5	82	8
			2 блюдо	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,4	7,5	12,3	151,2	2620	33,1
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	128	12
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	342	8
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			хлеб бел.	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		2,7
			итого		790	20,2	21,9	111,3	724,3		75
2	2	Итого за день:			1320	40,5	42,4	181,7	1279		169
2	3	Завтрак	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	55	12
			гор.блюдо	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17	21,8	17,4	335,8	309	65,8
			гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	379	15
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			фрукты								
			итого		500	23,5	28,1	55,5	572		94

2	3	Обед	закуска	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,7	6,4	63,3	40	5
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,1	4,1	17,6	118,9	108	5
			2 блюдо	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	16,9	37,1	13,7	458,7	139-256	49,8
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	10
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			хлеб бел.	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		4
			итого		720	26,2	47,5	89,2	889,3		75
2	3	Итого за день:			1220	49,7	75,6	144,7	1461,3		169
2	4	Завтрак	гор.блюдо	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	4,7	4,4	14,2	116,1	120	15,5
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11	44,2	376	1,5
			хлеб	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	3	30
			фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	20
			йогурт	ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5	95	2,7	2,4	4,3	53,7		27
			итого		600	13,7	16,6	54,4	430,2		94
2	4	Обед	закуска	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	4,4	6,2	70,7	75	5
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,2	5,8	14,3	135,4	104	25
			2 блюдо	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,7	8,9	3,8	151,3	232	25,8
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	304	10
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	349	8
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			итого		750	26,3	25,4	95,3	722,9		75
2	4	Итого за день:			1350	40	42	149,7	1153,1		169
2	5	Завтрак	закуска	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	30	10
			гор.блюдо	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	17,9	19,7	2,8	259,4	256	58,1
			гор.блюдо	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,5	4,5	32,1	187,5	171	10
			гор.напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,7	96,6	378	15
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2		0,9
			итого		540	29,46	33,02	67,98	686,9		94
2	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,7	4,2	79,8	50	10
			1 блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,5	4,1	8,3	75,9	98	5
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	25,4	28	14,5	409,8	294	35,3
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	128	15
			соус	СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	783	2,5
			напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	882	6
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6		1,2
			итого		790	36	45,9	98,1	947,5		75
2	5	Итого за день:			1330	65,46	78,92	166,08	1634,4		169
		Среднее значение за период:			1314,3	51,173	60,775	164,58	1417,07		169