

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы
			подгарнир	Икра кабачковая
			напиток	Компот из сухофруктов, с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Плов из птицы
			подгарнир	Салат из квашенной капусты
			хлеб	Хлеб ржаной
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			масло	Масло сливочное
			сыр	Сыр
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом
			гарнир	Макароны отварные
			подгарнир	Икра кабачковая
			хлеб	Хлеб ржаной
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			масло	Масло сливочное
			сыр	Сыр
			напиток	Какао с молоком
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами
			2 блюдо	Биточки рыбные
			гарнир	Картофель отварной
			подгарнир	Огурец соленый
			хлеб	Хлеб пшеничный
			напиток	Компот из свежих яблок
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи из печени
			гарнир	Каша ячневая
			подгарнир	Огурец соленый

			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Оладьи из печени
			гарнир	Каша ячневая
			подгарнир	Помидор соленый
			хлеб	Хлеб ржаной
			напиток	Компот из сухофруктов, с сахаром
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с гречневой крупой
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			масло	Масло сливочное
			сыр	Сыр
			напиток	Кофейный напиток
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Рагу из птицы
			подгарнир	Зеленый горошек
			хлеб	Хлеб пшеничный
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Боярская из пшена с изюмом"
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			масло	Масло сливочное
			сыр	Сыр
			напиток	Чай с сахаром и лимоном
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рисом
			2 блюдо	Жаркое по домашнему
			подгарнир	Огурец соленый
			хлеб	Хлеб ржаной
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	Макароны отварные
			подгарнир	Зеленый горошек
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	Картофель отварной
			подгарнир	Икра свекольная
			хлеб	Хлеб пшеничный
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	

2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая молочная с маслом
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			напиток	Какао с молоком
			масло	Масло сливочное
			сыр	Сыр
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом
			гарнир	Макароны отварные
			подгарнир	Икра кабачковая
			хлеб	Хлеб ржаной
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы
			подгарнир	Икра кабачковая
			напиток	Компот из сухофруктов, с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			подгарнир	Зеленый горошек
			хлеб	Хлеб пшеничный
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные
			гарнир	Картофель отварной
			подгарнир	Огурец соленый
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Биточки рыбные
			гарнир	Рис отварной
			подгарнир	Салат из квашеной капусты
			хлеб	Хлеб пшеничный
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность	Директор		
фамилия	Шуптиева Е.А		
дата	9	1	2024
	день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1/130/40	22,60	17,00	40,80	258,00	492/2004	43,96
1/80	0,50	2,00	3,25	47,10	пром.пр-ва	10,70
1/200	0,32	0,00	32,86	132,60	639/2004	6,14
1/50	2,00	0,42	18,67	95,83	пром.пр-ва	3,50
500	25,42	19,42	95,58	533,53		64,3
1/200	2,03	4,19	19,00	118,29	133/2008	8,37
1/120/50	22,60	17,00	40,80	342,00	492/2004	38,64
1/70	1,12	3,92	4,80	80,80	45/2004	11,29
1/60	2,40	0,50	22,40	115,00	пром.пр-ва	3,00
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
700	28,45	25,61	101	712,09		64,3
1200	53,87	45,03	196,58	1245,62		128,6
1/250	8,25	4,00	56,30	257,50	305/2004	35,31
1/50	2,00	0,42	18,67	95,83	пром.пр-ва	3,50
1/10	0,08	7,82	0,13	77,00	пром.пр-ва	7,40
1/20	5,80	4,80	0,49	80,00	пром.пр-ва	13,76
1/200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00	686/2004	4,33
552	16,13	17,04	89,59	566,33		64,3
1/200	5,12	3,89	18,10	128,06	139/2004	7,13
80/20	15,50	28,15	35,45	359,70	472/2008	36,41
1/150	5,50	5,10	23,50	168,30	516/2004	6,76
1/60	0,50	2,00	3,25	47,10	пром.пр-ва	8,00
1/60	2,40	0,50	22,40	115,00	пром.пр-ва	3,00
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
770	29,32	39,64	116,7	874,16		64,3
1322	45,45	56,68	206,29	1440,49		128,6
1/265	8,28	9,02	38,56	269,33	161/2004	27,14
1/50	2,00	0,42	18,67	95,83	пром.пр-ва	3,50
1/10	0,08	7,82	0,13	77,00	пром.пр-ва	7,40
1/20	5,80	4,80	0,49	80,00	пром.пр-ва	13,76
1/200	1,33	1,50	12,77	175,10	686/2004	12,50
545	17,491	23,558	70,62	697,26		64,3
1/200	2,38	3,50	17,00	144,38	140/2004	7,31
1/80	14,80	15,40	15,50	185,00	364/2008	28,25
1/150	3,50	4,50	23,70	253,06	518/2004	10,14
1/60	0,60	0,00	1,30	20,20	пром.пр-ва	8,40
1/60	2,40	0,50	22,40	115,00	пром.пр-ва	3,00
1/200	0,30	0,00	35,80	141,00	631/2004	7,20
760	23,98	23,9	115,7	858,64		64,3
1305	41,471	47,458	186,32	1555,9		128,6
1/80	15,30	11,00	8,50	247,09	476/2008	39,64
1/150	5,80	5,70	34,00	231,00	табл.4/2004	9,76
1/60	0,60	0,00	1,30	20,20	пром.пр-ва	8,40

1/50	2,00	0,42	18,67	95,83	пром.пр-ва	3,50
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
550	24	17,12	76,47	650,12		64,3
1/200	2,03	4,19	19,00	98,29	133/2008	8,37
1/80	15,30	3,40	8,50	247,09	476/2008	32,63
1/150	5,80	5,70	34,00	231,00	табл.4/2004	5,76
1/60	0,60	0,00	1,30	15,15	пром.пр-ва	8,40
1/60	2,40	0,50	22,40	105,00	пром.пр-ва	3,00
1/200	0,32	0,00	32,86	132,60	639/2004	6,14
760	26,45	13,79	118,06	829,13		64,3
1310	50,45	30,91	194,53	1479,25		128,6
1/250/5	11,00	6,00	43,50	295,00	161/2004	26,80
1/50	2,00	0,42	18,67	95,83	пром.пр-ва	3,50
1/10	0,08	7,82	0,13	77,00	пром.пр-ва	7,40
1/25	5,80	4,80	0,49	80,00	пром.пр-ва	17,20
1/200	1,33	1,50	12,77	169,10	719/2008	9,40
540	20,21	20,54	75,56	716,93		64,3
1/200	7,80	9,34	14,00	185,30	132/2004	9,20
1/80/150	15,50	28,15	55,50	359,70	438/2008	40,10
1/60	1,92	0,12	3,96	24,00	пром.пр-ва	9,00
1/60	2,40	0,50	22,40	115,00	пром.пр-ва	3,00
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
750	27,92	38,11	109,86	740		64,3
1290	48,13	58,65	185,42	1456,93		128,6
1/250	25,04	26,62	33,80	391,47	304/2004	35,31
1/50	2,00	0,42	18,67	95,83	пром.пр-ва	3,50
1/10	0,08	7,82	0,13	77,00	пром.пр-ва	7,40
1/20	5,80	4,80	0,49	80,00	пром.пр-ва	13,76
1/200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00	686/2004	4,33
552	32,92	39,66	67,09	700,3		64,3
1/200	7,08	6,08	17,20	152,18	138/2004	7,10
1/150/30	15,50	28,15	55,45	365,70	436/2004	42,80
1/60	0,60	0,00	1,30	20,20	пром.пр-ва	8,40
1/60	2,40	0,50	22,40	115,00	пром.пр-ва	3,00
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
700	25,88	34,73	110,35	709,08		64,3
1252	58,8	74,39	177,44	1409,38		128,6
1/80	25,04	26,62	32,97	191,47	498/2004	43,58
1/150	5,50	5,10	23,50	168,30	332/2004	6,76
1/50	1,92	0,12	3,96	34,00	пром.пр-ва	7,46
1/50	2,00	0,42	18,67	95,83	пром.пр-ва	3,50
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
540	34,76	32,26	93,1	545,6		64,3
1/200	2,38	3,50	17,00	144,38	140/2004	7,31
1/80	25,04	26,62	32,97	191,47	498/2004	32,57
1/150	3,50	4,50	23,70	253,06	518/2004	10,14
1/60	0,77	0,00	2,60	14,00	78/2004	8,28
1/60	2,40	0,50	22,40	115,00	пром.пр-ва	3,00
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
760	34,39	35,12	112,67	773,91		64,3

1300	69,15	67,38	205,77	1319,51		128,6
1/250	6,30	7,09	44,80	269,00	284/2008	27,14
1/50	2,00	0,42	18,67	95,83	пром.пр-ва	3,50
1/200	1,33	1,50	12,77	175,10	693/2004	12,50
1/10	0,08	7,82	0,13	77,00	пром.пр-ва	7,40
1/20	5,80	4,80	0,49	80,00	пром.пр-ва	13,76
530	15,51	21,63	76,86	696,93		64,3
1/200	5,12	3,89	18,06	128,06	139/2004	7,13
80/20	15,50	28,15	35,45	359,70	472/2008	36,41
1/150	5,50	5,10	23,50	168,30	516/2004	6,76
1/60	0,50	2,00	3,25	47,10	пром.пр-ва	8,00
1/60	2,40	0,50	22,40	115,00	пром.пр-ва	3,00
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
770	29,32	39,64	116,66	874,16		64,3
1300	44,83	61,27	193,52	1571,09		128,6
1/130/40	22,60	17,00	40,80	258,00	492/2004	43,96
1/80	0,50	2,00	3,25	47,10	пром.пр-ва	10,70
1/200	0,32	0,00	32,86	132,60	639/2004	6,14
1/50	2,00	0,42	18,67	95,83	пром.пр-ва	3,50
500	25,42	19,42	95,58	533,53		64,3
1/200	7,80	9,34	14,00	185,30	132/2004	9,20
1/80	25,04	26,62	32,97	191,47	498/2004	32,57
1/150	4,80	3,90	29,40	200,40	Табл4/2004	7,53
1/60	1,92	0,12	3,96	24,00	пром.пр-ва	9,00
1/60	2,40	0,50	22,40	115,00	пром.пр-ва	3,00
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
760	42,26	40,48	116,73	772,17		64,3
1260	67,68	59,9	212,31	1305,7		128,6
1/80	14,80	15,40	15,50	185,00	364/2008	39,26
1/150	3,50	4,50	23,70	253,06	518/2004	10,14
1/60	0,60	0,00	1,30	20,20	пром.пр-ва	8,40
1/50	2,00	0,42	18,67	95,83	пром.пр-ва	3,50
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
550	21,2	20,32	73,17	610,09		64,3
1/200	2,03	4,19	19,00	118,29	133/2008	8,37
1/80	14,80	15,40	15,50	185,00	364/2008	28,25
1/150	5,50	5,10	25,50	168,30	516/2004	11,65
1/60	1,12	3,92	4,80	80,80	45/2004	10,03
1/60	2,40	0,50	22,40	115,00	пром.пр-ва	3,00
1/200	0,30	0,00	14,00	56,00	686/2004	3,00
760	26,15	29,11	101,2	723,39		64,3
1310	47,35	49,43	174,37	1333,48		128,6
1284,9	52,7181	55,1098	193,26	1411,74		128,6