

Школа

Утвердил: должность

Генеральный Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Белоногова Л. С.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2024

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с м/с	210	7,1	7,16	28,97	180,8	ТТК	48
			закуска	Бут-д с сыром, маслом, хлебом	60	4,9	7	7,2	115	3	52,2
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	692	18,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,73	69,3		3,3
			фрукты								
			сладкое	Йогурт	115	5	5	13	117,8		50
			итого		615	20,68	20,88	84,3	585,9		172
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,36	4,26	2,34	51	19	17,5
			1 блюдо	Борщ Сибирский с мясом, сметаной, зеленью	288	4,6	9,9	14,81	167	111	46,1
			2 блюдо	Гуляш из говядины	115	13,9	6,5	4,5	132	437	139,7
			гарнир	Изделия макаронные отварные	150	3	6,15	35,5	210	516	15
			напиток	Напиток из шиповника	200	0	0	23,6	94	705	13,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,31	13,35	59,03		3,1
			фрукты	Яблоко	120	0,3	0	8,6	36		19,4
			итого		993	26,84	27,34	117,46	818,33		258
1	1	Итого за день:			1608	47,52	48,22	201,76	1404,23		430
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные / Каша гречневая рассыпчатая	300	14,3	13,27	41,9	330	471/508	115
			Закуска	Салат из свеклы с сыром	60	2,24	7,5	4,1	106,8	50	21,5
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	13	60	686	7,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,73	69,3		3,3
			фрукты	Груша	120	0,36	0	9,6	38		25
			итого		710	19,38	20,99	83,33	604,1		172
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0,9	3,76	5,64	63,34	43	12,2
			1 блюдо	Суп лапша Домашняя с мясом	278	3,4	9,9	14,9	192	148	38,8
			2 блюдо	Плов из говядины	215	16,6	12,8	35,8	325	443	149,6
			гарнир								

			напиток	Компот из свежих ягод	200	0,1	0	24,9	97	634	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,31	13,35	59,03		3,1
			фрукты	Апельсин	120	0,9	0,16	8,1	43		33
			итого		933	26,58	27,15	117,45	848,67		258
1	2	Итого за день:			1643	45,96	48,14	200,78	1452,77		430
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Куры отварные / Картофельное пюре	240	14,35	13,4	27,45	286	487/520	90,5
			Закуска	Салат из соленых огурцов	60	0,07	3,7	4,4	52,4	17	27
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,1	3,8	27,5	154	693	28,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			фрукты	Яблоко	120	0,3	0	8,6	36		22,9
			итого		650	21,1	21,12	82,71	597,7		172
1	3	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,32	4,5	7,69	64,8	78	15
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми, мясом, зеленью	278	6,2	5,6	22,37	147	139	70,6
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе	115	13	13	5,9	191	439	89,7
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5,85	20,95	204	508	12,8
			напиток	Кисель	200	0,2	0,2	30	120	648	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,31	13,35	59,03		3,1
			фрукты	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37		53,5
			итого		963	29,93	29,88	122,52	892,13		258
1	3	Итого за день:			1613	51,03	51	205,23	1489,83		430
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате / Рис отварной	290	14,85	12,55	31,3	297,4	374/511	106,2
			Закуска	Салат Дальневосточный	60	0,9	4,9	2,7	59	102	22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			фрукты	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37		36,5
			итого		680	18,56	17,87	71,26	519,7		172
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров, огурцов	60	0,36	4,26	2,34	51	20	20
			1 блюдо	Уха из горбуши с зеленью	278	5,1	7,02	20,5	165,5	181	39,1
			2 блюдо	Азу из говядины	215	12,2	10,6	23	242,2	438	160
			гарнир								

			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639	12,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,31	13,35	59,03		3,1
			сладкое	Йогурт	115	5	5	13	117,8		20
			итого		928	27,94	27,41	118,35	832,83		258
1	4	Итого за день:			1608	46,5	45,28	189,61	1352,53		430
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель из говядины / Каша гречневая рассыпчатая	240	13,1	13,9	41,4	378	451/508	111
			Закуска	Салат из сыра, яблок	60	2,9	3,57	2,06	52	61	23
			гор.напиток	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	945	12,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			фрукты	Апельсин	120	0,9	0,16	8,1	43		22
			итого		650	20,78	19,45	83,62	629,3		172
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,84	3,06	3,08	44	71	15
			1 блюдо	Рассольник с мясом, сметаной, зеленью	288	3,8	9,5	8,05	133	132	35
			2 блюдо	Бефстроганов	115	13,9	8	2,6	139	423	153,2
			гарнир	Изделия макаронные отварные	150	3	6	35,5	210	516	15
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	31,2	128	631	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,31	13,35	59,03		3,1
			фрукты	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46		15,4
			итого		993	26,72	27,09	117,14	828,33		258
1	5	Итого за день:			1643	47,5	46,54	200,76	1457,63		430
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с м/сл	210	5,09	5,96	29,97	198	ТТК	40,2
			закуска	Бут-д с сыром, маслом, хлебом / Яйцо отварное	60	10	11,4	7,5	178	3	66,8
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	692	18,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			фрукты	Груша	120	0,36	0	9,6	41		43,2
			итого		620	19,13	19,08	82,23	589,3		172
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с м/р	60	0,36	4,26	1,8	47,4	16	22
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной, зеленью	288	8,04	8,7	10,34	163	124	75,4
			2 блюдо	Пельмени отварные с м/сл	155	13,6	14	38,2	333,2	719	112,5
			гарнир								

			напиток	Компот из кураги	200	0,1	0	29,6	128	638	14,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,31	13,35	59,03		3,1
			фрукты	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46		27,2
			итого		883	27,08	27,49	116,65	845,93		258
2	1	Итого за день:			1503	46,21	46,57	198,88	1435,23		430
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки по - Белорусски / Изделия макаронные отварные	240	15,9	16,35	54,2	429	467/516	126,1
			зукуска	Салат Степной	60	0,78	5	4,8	67,4	25	18,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			фрукты	Мандарин	120	0,53	0,2	7,5	37		20
			итого		650	19,49	21,77	96,26	659,7		172
2	2	Обед	закуска	Салат из сырых овощей	60	1,5	4,1	2,2	57	37	20
			1 блюдо	Борщ с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	288	8,2	9,7	13,1	172,5	114	46,8
			2 блюдо	Жаркое из говядины	215	9	11,02	13,8	209	436	148,8
			гарнир								
			напиток	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,43	89,7	699	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,31	13,35	59,03		3,1
			фрукты	Груша	120	0,36	0	9,6	41		14
			сладкое	Булочка Веснушка	30	2,8	2,1	27,2	138,9	773	10
			итого		973	26,68	27,45	116,44	836,43		258
2	2	Итого за день:			1623	46,17	49,22	212,7	1496,13		430
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	195	13	16,2	29,9	316	366	103,1
			зукуста	Свежие овощи	60	0,18	0,06	1,8	9		22
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,1	3,8	27,5	154	639	23,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,33	22,14	103,95		3,3
			фрукты	Яблоко	120	0,3	0	8,6	36		20
			итого		620	21	20,39	89,94	618,95		172
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоком	60	1,5	3	10,5	75	51	15
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изд., мясом, зеленью	288	4,8	8,5	10,14	136,7	140	69,8
			2 блюдо	Плов из птицы	215	15,1	14,62	29,72	321	492	82,1
			гарнир								

			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	30,6	124	639	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,31	13,35	59,03		3,1
			фрукты	Апельсин	120	0,9	0,16	8,1	43		64,7
			итого		943	27,58	26,81	117,17	828,03		258
2	3	Итого за день:			1563	48,58	47,2	207,11	1446,98		430
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная Любительская / Капуста тушеная	240	13,15	14,2	31,75	309,4	390/534	95,6
			закуска	Салат Витаминный	60	0,7	1,59	8,6	49,2	40	25,9
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	13,6	60	685	7,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			фрукты								
			сладкое	Йогурт	115	5	5	13	117,8		40
			итого		645	21,33	21,01	81,71	605,7		172
2	4	Обед	закуска	Салат по - Щекински	60	1,4	4,1	2,9	34,2	60	26
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой, мясом, зеленью	288	3,3	5	15	159	138	34,5
			2 блюдо	Поджарка из говядины	95	12,32	8,55	2,9	156	424	144,8
			гарнир	Каша ячневая	150	4,65	9,15	30,9	231	508	13,8
			напиток	Компот из кураги	200	0,12	0	31,6	126	638	14,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,31	13,35	59,03		3,1
			фрукты	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37		18
			итого		953	27	27,53	118,91	871,53		258
2	4	Итого за день:			1598	48,33	48,54	200,62	1477,23		430
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с соусом / Бобовые отварные	290	14,14	14,65	34,8	333	462/514	103,1
			закуска	Винегрет овощной	60	0,84	3,06	6,9	51	71	15
			гор.напиток	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	945	12,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
			фрукты	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46		37,9
			итого		700	19,16	19,53	82,36	586,3		172
2	5	Обед	закуска	Салат Весна	60	1,62	3,12	1,6	41	36	31,3
			1 блюдо	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	288	5,4	8,9	14	174	135	74,5
			2 блюдо	Рагу из мяса птицы	215	12,9	13	17,1	238,9	489	76,5
			гарнир								

		напиток	Кисель	200	0,2	0,2	37	120	648	10
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	14,76	69,3		3,3
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,31	13,35	59,03		3,1
		фрукты	Апельсин	120	0,9	0,16	8,1	43		42,3
		сладкое	Изделие кондитерское	60	1,32	1,7	12	132		17
		итого		1003	27,02	27,61	117,91	877,23		258
2	5	Итого за день:		1703	46,18	47,14	200,27	1463,53		430
		Среднее значение за период:		1610,5	47,398	47,785	201,77	1447,61		430