Школа

Утвердил: должность Директор

фамилия Викторова Ж.Е.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 (*день*) 11 (*месяц*) 2023 (*год*)

Неделя	День неде	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	200	14	15	48	382	444	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	1	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб ржаной	35	2	0	14	69	сб.р.	
			фрукты								
				яйца вареные	50	6	6	1	76	209	
			итого		500	23	21	78	588		75
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с яйцом	250	3	6	19	143	60	
			2 блюдо	котлета аппетитная	90	6	7	13	151	268	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	34	223	463	
			напиток	чай с сахаром	215	0	1	15	58	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	1	8	40	сб.р.	75
				соус красный основной	30	0	1	2	20	528	
			итого		755	18	22	91	635		75
1	1	**Итого за день:**			1255	41	43	169	1223		150
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша дружба жидкая	255	8	9	41	277	262	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	16	60	627	
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3	1	23	118	сб.р.	
			фрукты								

			итого		515	11	10	80	455		75
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	88	120	
			2 блюдо	плов из филе куры	250	17	20	51	453	422	
			гарнир								
			напиток	напиток из свежих яблок	200	0	0	26	104	1234	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	1	8	40	сб.р.	
			итого		720	20	26	94	685		75
1	2	**Итого за день:**			1235	31	36	174	1140		150
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая,гуляш из филе куры	250	22	27	39	487	463,401	
			гор.напиток	напиток из свежих яблок с вит с	200	0	0	26	104	1234	
			хлеб	хлеб ржаной	50	3	1	20	99	сб.р.	
			фрукты								
			итого		500	25	28	85	690		75
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	9	7	23	189	138	
			2 блюдо	котлета рыбная	90	12	8	13	169	323 ттк	
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	21	148	472	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	58	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	8	40	сб.р.	

			итого		725	25	20	80	604		75
1	3	**Итого за день:**			1225	50	48	165	1294		150
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая	255	8	10	42	287	149	
			гор.напиток	компот из изюма	200	1	0	27	113	588	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3	2	26	130	сб.р.	
			фрукты								
			итого		505	12	12	95	530		75
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	250	3	5	17	128	1994	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	180	3	7	20	153	394	
			гарнир	огурец соленый	20	0	0	0	3		
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	1	16	78	сб.р.	
			итого		705	8	13	68	423		75
1	4	**Итого за день:**			1210	20	25	163	953		150
1	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные, котлета аппетитная	240	11	13	48	358	469,288	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб ржаной	45	3	1	18	89	сб.р.	
			фрукты								

			итого		500	14	14	81	508		75
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	103	110	
			2 блюдо	ежики мясные	110	9	6	12	126	284	
			гарнир	рис отварной	150	4	6	36	222	304	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	8	40	сб.р.	
			итого		745	16	17	84	552		75
1	5	**Итого за день:**			1245	30	31	165	1060		150
2	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	200	13	14	47	370	204	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3	1	16	79	сб.р.	
			фрукты								
				яйца вареные	50	6	5	0	76	209	
			итого		505	22	20	78	586		75
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	250	5	4	26	159	101	
			2 блюдо	гуляш из филе куры	80	11	17	4	211	401	
			гарнир	рис отварной	150	4	6	39	222	304	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	11	59	сб.р.	

			итого		725	22	27	95	712		75
2	1	**Итого за день:**			1230	44	47	173	1298		150
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная жидкая	255	9	9	45	300	стр 149	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4	2	27	136	сб.р.	
			фрукты								
			итого		520	13	11	87	497		75
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	250	2	5	17	123	129	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	250	19	17	27	335	394	
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	62	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	12	59	сб.р.	
			итого		745	23	22	71	579		75
2	2	**Итого за день:**			1265	36	33	158	1076		150
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая, котлета	240	14	14	47	371	463,288	
			гор.напиток	компот	200	1	0	27	113	588	
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	1	16	79	сб.р.	
			фрукты								
				соус красный основной	30	0	1	2	20	528	
			итого		510	17	16	92	583		75

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	250	3	6	9	102	120	
			2 блюдо	печень куриная по-строгановски	110	18	14	4	225	748,1044	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6	5	35	207	469	
			напиток	напиток из свежих яблок	200	0	0	26	104	1234	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1	1	12	59	сб.р.	
			итого		740	28	26	86	697		75
2	3	**Итого за день:**			1250	45	42	178	1280		150
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая	255	8	10	42	287	149	
			гор.напиток	компот	200	0	0	27	111	585	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4	2	25	131	сб.р.	
			фрукты								
			итого		505	12	12	94	529		75
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	255	8	7	23	185	138	
			2 блюдо	тефтели с соусом	110	9	10	11	173	847	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	4	5	38	206	323	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	12	59	сб.р.	
			итого		760	23	22	99	684		75
2	4	**Итого за день:**			1265	35	34	193	1213		150

2	5	Завтрак	гор.блюдо	капуста тушеная, котлета мясная	240	12	17	29	325	482,268	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	1	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб ржаной	45	3	1	18	89	сб.р.	
			фрукты								
			итого		500	16	18	62	475		75
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	3	6	13	117	110	
			2 блюдо	бефстроганов из филе куры	100	14	21	4	269	245	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	5	35	207	469	
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	29	133	773	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	1	12	58	сб.р.	
			итого		730	25	33	93	784		75
2	5	**Итого за день:**			1230	41	51	155	1259		150
3	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	200	14	15	48	382	444	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	1	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб ржаной	35	2	0	14	69	сб.р.	
			фрукты								
				яйца вареные	50	6	6	1	76	209	
			итого		500	23	21	78	588		75
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	255	3	6	17	137	129	
			2 блюдо	плов	180	13	12	39	317	422	
			гарнир								

			напиток	чай с сахаром	225	0	0	16	64	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3	1	15	79	сб.р.	
			итого		700	19	19	87	597		75
3	1	**Итого за день:**			1200	42	40	165	1185		150
3	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	150	25	17	35	400	297	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3	1	23	118	сб.р.	
			фрукты	яблоко	90	1	1	8	42		
			итого		500	29	19	81	621		75
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с вермешелью	255	4	6	20	153	139	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	180	12	11	20	230	394	
			гарнир	огурец соленый	25	0	0	0	4		
			напиток	напиток из свежих яблок	200	0	0	26	104	1234	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3	1	16	79	сб.р.	
			итого		700	19	18	82	570		75
3	2	**Итого за день:**			1200	48	37	163	1191		150
3	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая	255	9	8	43	280	548	

			гор.напиток	напиток	200	0	0	26	104	1234	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4	1	26	131	сб.р.	
			фрукты								
			итого		505	13	9	95	515		75
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	255	3	6	13	117	110	
			2 блюдо	котлета мясная	90	6	9	13	151	268	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6	4	34	207	469	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	1	16	79	сб.р.	
			итого		750	17	20	91	615		75
3	3	**Итого за день:**			1255	30	29	186	1130		150
3	4	Завтрак	гор.блюдо	плов с филе куры	250	17	20	51	453	422	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб ржаной	50	3	1	20	98	сб.р.	
			фрукты								
			итого		515	20	21	86	612		75
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	255	3	6	9	102	120	
			2 блюдо	цыпленк отварной порционный	80	19	16	0	219	439	
			гарнир	капуста тушеная	150	4	5	15	123	482	

			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	29	133	773	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1	0	12	58	сб.р.	
			итого		715	28	27	65	635		75
3	4	**Итого за день:**			1230	48	48	151	1247		150
3	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая	255	6	8	33	229	149	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	4	24	147	642	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4	1	26	131	сб.р.	
			фрукты								
			итого		505	14	13	83	507		75
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с рыбными консервами	270	3	6	19	143	60	
			2 блюдо	котлета мясная	90	9	12	14	202	288	
			гарнир	рагу овощное	150	3	6	19	145	344	
			напиток	компот	200	1	0	27	113	588	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1	1	13	59	сб.р.	
			итого		740	17	25	92	662		75
3	5	**Итого за день:**			1245	31	38	175	1169		150
4	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	200	14	15	48	382	444	

			гор.напиток	чай с сахаром	215	1	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб ржаной	35	2	0	14	69	сб.р.	
			фрукты								
				яйца вареные	50	6	6	1	76	209	
			итого		500	23	21	78	588		75
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с вермешелью	250	3	5	20	140	139	
			2 блюдо	котлета мясная	90	6	9	13	151	268	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	34	223	463	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	1	12	59	сб.р.	
				соус красный основной	30	0	1	2	21	528	
			итого		765	19	22	96	655		75
4	1	**Итого за день:**			1265	42	43	174	1243		150
4	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая	255	8	10	42	287	149	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	4	25	147	642	
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3	1	22	118	сб.р.	
			фрукты								
			итого		500	15	15	89	552		75
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп из овощей	255	3	6	11	110	132	
			2 блюдо	тефтели с соусом	110	17	18	21	317	847	

			гарнир	рис отварной	150	4	6	39	222	304	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	1	11	59	сб.р.	
			итого		760	26	31	97	769		75
4	2	**Итого за день:**			1260	41	46	186	1321		150
4	3	Завтрак	гор.блюдо	бефстроганов из филе куры, каша гречневая	250	18	25	41	465	245,323	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб ржаной	35	2	0	14	69	сб.р.	
			фрукты								
			итого		500	20	25	70	595		75
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	255	3	6	9	102	120	
			2 блюдо	котлета рыбная	90	12	8	13	169	324 ттк	
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	21	148	472	
			напиток	напиток	200	1	0	29	133	773	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3	1	16	79	сб.р.	
			итого		735	22	20	88	631		75
4	3	**Итого за день:**			1235	42	45	158	1226		150
4	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая с маслом сливочным	250	8	10	42	287	149	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	

			хлеб	хлеб пшеничный	40	3	1	20	102	сб.р.	
			фрукты								
			итого		505	11	11	77	450		75
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	255	3	6	17	137	129	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	250	19	17	27	335	394	
			гарнир								
			напиток	напиток из свежих яблок	200	1	0	26	104	1234	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	8	40	сб.р.	
			итого		725	24	23	78	616		75
4	4	**Итого за день:**			1230	35	34	155	1066		150
4	5	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной, котлета мясная	240	13	19	47	405	325,268	
				соус красный основной	30	0	1	2	21	528	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	627	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1	0	7	40	сб.р.	
			фрукты								
			итого		505	14	20	71	526		75
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с яйцом	250	3	6	19	143	60	
			2 блюдо	печень куриная по-строгановски	110	33	26	8	412	748,1044	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6	5	36	207	469	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	

			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1	1	11	58	сб.р.	
			итого		755	43	38	89	881		75
4	5	**Итого за день:**			1260	57	58	160	1407		150
		Среднее значение за период:			1239,5	39,45	40,4	168,3	1199,1		150