

Школа

Утвердил: должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отв., палочки из мяса кур с крупой, кукуруза консервированная	260	12	16	46	378	205,428, 24	66.35	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	293	5.5	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6.83	
			фрукты									
			<i>итого</i>		500	16.04	16.18	82.356	546		78.68	
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с чесноком и раст.маслом	60	1	4	7	64.79	16	11.2	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	6	5	23	163	138	15.65	
			2 блюдо	Котлеты из мяса кур с соусом	90	9	10	10	133	423	66.66	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	8	5	26	233	171	5.42	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4.40	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3.42	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3.42	
			<i>итого</i>		740	26.74	23.981	96.656	733.64		110.17	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1240	42.78	40.161	179.012	1279.6		188.85	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша " Янтарная " из пшена с яблоками, кондитерские изделия	260	13	13	41	426	102, 29	68.06	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	10	101	762	6.42	
			хлеб	Батон	40	3	0	21	79	ПР	4.20	
			фрукты									
			<i>итого</i>		500	18	14.5	71.6	606		78.68	
1	2	Обед	закуска	Салат из б/к капусты с курицей сл. конс.	60	1	5	7	93	62	10.42	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	210	2	6	9	116	120	20.04	
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	90	9	10	10	133	423	59.62	
			гарнир	Картофельное пюре/Картофель в молоке	150	3	4	26	164	472	6.05	
			напиток	Компот из сухофруктов	180	1	0	32	126	283	7.20	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3.42	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3.42	

			<i>итого</i>		730	18.7	25.491	99.99	714.86		110.17	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1230	36.7	39.991	171.59	1320.9		188.85	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	1 уляш из птицы, рис припущенный, овощи свежие (огурцы порц.)	260	9	11	41	405	461,428, 24	67.45	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4.40	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6.83	
			фрукты									
				<i>итого</i>		500	11.82	11.191	72.026	545.16		78.68
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	6	80	60	12.10	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2	6	16	117	42	13.21	
			2 блюдо	Крокеты куриные с соусом	90	11	10	14	164	202	63.95	
			гарнир	Спагетти ( вермишель) отварные	150	6	5	37	213	205	6.87	
			напиток	Компот из кураги	180	1	0	28	111	507	4.40	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3.42	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3.42	
				<i>итого</i>		730	23.867	27.244	115.86	766.83		110.17
1	3	<b>Итого за день:</b>			1230	35.687	38.435	187.886	1312		188.85	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из минтая с овощами с соусом, картофельное пюре, икра кабачковая	260	15	11	38	312	309,472,31	63.96	
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	34	138	702	7.89	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6.83	
			фрукты									
				<i>итого</i>		500	17.502	11.38	87.778	532.95		78.68
1	4		Обед	закуска	Салат картофельный с огурцами сол.	60	1	2	7	49	37	10.21
		1 блюдо		Борщ с фасолью и сметаной	210	5	4	15	143	102	21.45	
		2 блюдо		Плов из птицы	200	19	15	46	377	893	66.33	
		гарнир										
		напиток		Чай с лимоном	207	0	0	14	54	629	5.34	
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3.42	
		хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3.42	
				<i>итого</i>		717	27.705	21.966	97.617	705.75		110.17
1	4	<b>Итого за день:</b>			1217	45.207	33.346	185.395	1238.7		188.85	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени куриные отварные с бульоном и маслом, овощи конс.(помидор порц.)	260	16	17	36	340	656.24	67.45
			гор.напиток	Фруктовый чай	200	1	0	10	48	629	4.40
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6.83
			<i>итого</i>		500	19.222	17.78	62.816	470.6		78.68
1	5	Обед	закуска	Салат Витаминный	60	1	6	7	89	63	10.11
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	19	100	139	12.84
			2 блюдо	Стейк из птицы с соусом	90	11	9	4	170	520	61.89
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	8	38	243	171	13.28
			напиток	Напиток из шиповника	180	1		24	97	289	5.21
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3.42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3.42
			<i>итого</i>		720	24.132	25.125	108.137	782.2		110.17
1	5	<b>Итого за день:</b>			1220	43.354	42.905	170.953	1252.8		188.85
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая из 2-х круп (ячнево-пшеничная), пастила фруктовая	270	15	14	87	419	4,ПР	71.13
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4.40
			хлеб	Батон	30	3	0	21	59	ПР	3.15
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	17.7	14	123	535		78.68
2	1	Обед	закуска	Салат из б/к капусты	60	1	3	6	54	62	9.50
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом и томатом	200	1	4	13	109	174	16.11
			2 блюдо	Палочки из мяса кур с рисовой крупой с соусом	90	8	10	10	158	428	67.36
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	26	233	463	5.41
			напиток	Сок фруктовый	180	1	0	20	85	293	4.95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3.42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3.42
			<i>итого</i>		720	21.551	22.798	90.679	721.7		110.17
2	1	<b>Итого за день:</b>			1220	39.251	36.798	213.679	1256.7		188.85
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из мяса кур с соусом, спагетти отварные, сыр п/твердый порц.	256	18	18	43	383	423,205,ПР	66.51
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0	0	14	54	628	5.34

			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6.83
			фрукты								
			<i>итого</i>		503	21.083	18.676	73.716	520.2		78.68
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	1	7	6	110	23	10.44
			1 блюдо	Суп с клецками со сметаной	200	4	3	11	94	107	13.82
			2 блюдо	Азу с говядиной	200	16	18	26	300	402	71.07
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	126	283	8.00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3.42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3.42
			<i>итого</i>		700	24.589	28.431	91.356	712.8		110.17
2	2	<b>Итого за день:</b>			1203	45.672	47.107	165.072	1233		188.85
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени куриные отварные с бульоном и маслом, овощи конс.(помидор порц.)	260	16	17	36	340	656.24	67.45
			гор.напиток	Компот из кураги	200	1	0	28	111	507	4.40
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6.83
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	20.04	17.291	80.156	534.2		78.68
2	3	Обед	закуска	Салат из б/к капусты с кукурузой сл. конс.	60	1	5	7	93	62	10.42
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	210	4	6	12	96	110	21.45
			2 блюдо	Люля-кебаб из мяса кур с соусом	90	11	10	10	133	268	60.95
			гарнир	Пюре из гороха	150	16	5	40	260	270	6.11
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4.40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3.42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3.42
			<i>итого</i>		750	34.694	26.361	100.58	722.47		110.17
2	3	<b>Итого за день:</b>			1250	54.734	43.652	180.736	1256.7		188.85
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины, огурцы соленые	240	15	16	41	340	193.24	60.43
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	126	283	8.00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4	0	25	124	ПР	10.25
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	19.933	16.504	97.534	590		78.68

2	4	Обед	закуска	Салат картофельный с зеленым горошком	60	3	7	8	97	31	12.34	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	2	2	14	157	132	15.81	
			2 блюдо	Тефтели из мяса кур с соусом	90	7	7	10	122	423	62.10	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	5	33	203	205	6.87	
			напиток	Фруктовый чай	200	1	0	10	48	629	6.21	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3.42	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3.42	
					<i>итого</i>		740	19.806	21.77	91.876	709.93	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1240	39.739	38.274	189.41	1299.9		188.85	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	1 олубцы ленивые, каша гречневая рассыпчатая, икра кабачковая	260	17	17	38	390	423, 463, 31	66.06	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	0	24	97	289	5.79	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6.83	
			фрукты									
		<i>итого</i>		500	21.04	17.34	77.956	570.2		78.68		
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	11	80	60	12.10	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	210	2	6	9	116	120	20.04	
			2 блюдо	Котлеты из минтая с соусом	90	9	5	9	220	162	58.04	
			гарнир	Картофельное пюре/Картофель в молоке	150	3	4	26	164	472	6.05	
			напиток	Компот из свежих яблок	180	0	0	34	138	702	7.10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3.42	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3.42	
		<i>итого</i>		730	17.673	21.602	105.428	800.91		110.17		
2	5	<b>Итого за день:</b>			1230	38.713	38.942	183.384	1371.1		188.85	
<b>Среднее значение за период:</b>					1228	42.1837	39.961	182.712	1282.1		188.85	