

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	Цена			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов из отварного мяса кур(свинина/гов)	90	17,6	9,3	3,4	160	245	18,2			
			гарнир	Каша гречневая , рассыпчатая	150	8,02	6,3	39,4	245	171	12,7			
			закуска	горошек консервированный	60	1,8	0,1	7,7	43,8		7,3			
			гор.напиток	Чай черный с сахаром , с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	377	8,5			
			хлеб бел.	хлеб бел.	30	3,2	1,4	13,1	82,2		3,8			
			хлеб черн.	хлеб черн.	30	2,4	0,5	12	66		3			
			кондитерское изделие	кондитерское изделие	30	2,4	3	21,2	100		15,9			
			<i>итого</i>			590	35,62	20,64	107	738		69,4		
1	1	Обед	закуска											
			1 блюдо											
			2 блюдо											
			гарнир											
			напиток											
			хлеб бел.											
			хлеб черн.											
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0		
1	1	Итого за день:			590	35,62	20,64	107	738		69,4			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба минтай тушеная с овощами в томатном соусе	90	13,2	9,4	4,6	163	309/3	20,3			
			гарнир	рис отварной	150	4,8	4,5	30,35	183		14,2			
			закуска	огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4		9,8			
			гор.напиток	компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	4,7	21,7	123	8,2			
			хлеб бел.	хлеб белый	30	3,2	1,4	13,1	82,2		3,8			
			кондитерское изделие	кондитерское изделие	30	2,4	3	21,2	132		13,1			
			<i>итого</i>			560	24,4	18,5	75,45	590,3		69,4		
			1	2	Обед	закуска								
1 блюдо														
2 блюдо														
гарнир														
напиток														
<i>итого</i>						0	0	0	0	0		0		
1	2	Итого за день:				560	24,4	18,5	75,45	590,3		69,4		
1	3	Завтрак				гор.блюдо	Рагу овощное с мясом кур(свинина /Говядина)	200	15	14,2	25,2	287,6		31,6
			закуска	помидор свежий	60	0,46	-	1,43	40,38		9,8			
			гор.напиток	чай черный с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	377	8,4			
			хлеб бел.	хлеб бел.	30	3,2	1,4	13,1	82,2		3,8			
			хлеб черн.	хлеб черн.	30	2,4	0,5	12	66		3			
			кондитерское изделие	кондитерское изделие	30	2,4	3	21,2	132		12,8			
			<i>итого</i>			550	23,66	19,14	83,13	649,18		69,4		
			1	3	Обед	закуска								
1 блюдо														
2 блюдо														
гарнир														
напиток														
хлеб бел.														
хлеб черн.														
<i>итого</i>														
1	3	Итого за день:			550	23,66	19,14	83,13	649,18		69,4			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушеная соевоцами	100	15,2	12,7	15,3	215	259	25,4			
			гарнир	макароны отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	331	11,7			
			закуска	кукуруза консервированная	60	1,2	-	6,6	30		8,2			
			гор.напиток	чай черный	200	0,2	0,04	10,2	41	377	7,8			
			хлеб бел.	хлеб бел.	30	3,2	1,4	13,1	82,2		3,8			
			хлеб черн.	хлеб черн.	30	2,4	0,5	12	66		3			
			кондитерское изделие	кондитерское изделие	30	2,4	3	21,2	100		9,5			
			<i>итого</i>			600	30,1	22,44	116,7	725,2		69,4		
1	4	Обед	закуска											
			1 блюдо											
			2 блюдо											
			гарнир											
			напиток											
			<i>итого</i>											
			1	4	Итого за день:									

			<i>итого</i>									
2	8	Итого за день:			560	21,03	15,65	75,94	664,62	190	69,4	
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ддружба с маслом сливочным	200	4,2	6,9	36,1	220,2		22,4	
			закуска	С-Т ИЗ МОРКОВИ СИЗЮМОМ	60	0,68	2,72	5,88	39,6		13,6	
			гор.напиток	чай черный	200	0,2	0,1	15	60	377	7,8	
			хлеб бел.	хлеб бел.	30	3,2	1,4	13,1	82,2		3,8	
			хлеб черн.	хлеб черн.	30	2,4	0,5	12	66		3	
				Сыр порционно	10	2,3	2,95		47	15	7,1	
			кондитерско е изделие	кондитерское изделие	30	2,4	3	21,2	132		11,7	
			<i>итого</i>	итого		560	15,38	17,57	103,28	647		69,4
2	9	Обед	закуска	закуска								
			1 блюдо	1 блюдо								
			2 блюдо	2 блюдо								
			гарнир	гарнир								
			напиток	напиток								
			<i>итого</i>									
2	9	Итого за день:			560	15,38	17,57	103,28	647		69,4	
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш с мясом кур(свинина /говядина)	120	17,6	9,3	3,4	169	286	32,9	
			гарнир	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,1	7,7	43,8		7,3	
			закуска	Рис отварной	150	3,65	4,5	30,8	183	304	13,2	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,7	131	349	9,2	
			хлеб бел.	хлеб бел.	30	3,2	1,4	13,1	82,2		3,8	
			хлеб черн.	хлеб черн.	30	2,4	0,5	12	66		3	
			<i>итого</i>			590	29,15	15,9	98,7	675		69,4
2	10	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
		<i>итого</i>										
2	10	Итого за день:			590	29,15	15,9	98,7	675		69,4	
				Среднее значение за период:	581	24,412	18,314	96,729	642,43		69,4	