Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Мисиева С.А.

дата 13 (день) 10 (месяц) 2023 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Банан	100	2	1	21	96	368	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	3	7	11	160	140	
			2 блюдо	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168	56	
			гарнир	Каша гречневая	150	8	8	34	166	168	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	399	
			хлеб бел.	Хлеб белый	30	2		14	80	1	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1		7	52	2	
			итого		840	31	33,2	119	832		0
1	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								

			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			840	31	33,2	119	832		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Печенье	40	8	5	26	201	0,03	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8	2	23	140	214	
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	286	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190	204	
			напиток	Чай сладкий	200			10	43	391	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3		21	132	1	
			хлеб черн.								
			итого		780	30	22	115	886		0
1	2	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								

			напиток									
			хлеб									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	2	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	2	**Итого за день:**			780	30	22	115	886		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	3	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	3	Обед	закуска	Сыр	40	8	8	1	142	15		
			1 блюдо	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	172		
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	Какао с молоком	200	4	5	18	123	397		
			хлеб бел.	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99	3		
			хлеб черн.									
			итого		470	20	24	60	584		0	
1	3	Полдник	булочное	Пирожное	40	1	6	28	172	3		
			напиток									

			итого		40	1	6	28	172		0
1	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			510	21	30	88	756		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	39	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	277	
			гарнир	Плов рисовый	150	8	8	37	222	168	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,2	10	82	376	
			хлеб бел.	Бутерброд со сметаной	60	4,7	8,3	21	203	3	
			хлеб черн.								
			итого		750	27	28,5	80	804		0
1	4	Полдник	булочное	Конфеты	20	1	6	20	68	4	

			напиток									
			итого									
1	4	Ужин	гор.блюдо		20	1	6	20	68		0	
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого									
1	4	Ужин 2	кисломол.		0	0	0	0	0		0	
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого									
1	4	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо		770	28	34,5	100	872		0	
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого									
1	5	Завтрак 2	фрукты		0	0	0	0	0		0	
			итого									
1	5	Обед	закуска	Салат из капусты с горошком	0	0	0	0	0		0	
			1 блюдо	Суп рисовый	60	1	5	5	52	20		
			2 блюдо	Котлеты из говядины	250	5	7	12	140	52		
			гарнир	Картофельное пюре	90	6	6	5	158	282		
			напиток	Кисель	150	5	13	36	182	321		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200			24	103	376		
			хлеб черн.		50	3		21	132	2		
			Фрукты	Мандарин	100		0,2	7	60	4		

			итого		900	20	31,2	110	827		0
1	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			900	20	31,2	110	827		0
1	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска	Банан	100	2	1	21	96	368	
			1 блюдо	Борщ	250	2	4	12	110	2001	
			2 блюдо	Котлеты из кур	90	19	19	15	140	283	
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220	172	
			напиток	Чай сладкий	200	8	10	40	240	168	

			хлеб бел.	Хлеб с маслом	60	2	3	12	107	3	
			хлеб черн.								
			итого		850	39	43	125	913		0
1	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	**Итого за день:**			850	39	43	125	913		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Завтрак 2	фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Сыр	40	8	8	1	142	15	
			1 блюдо	Суп чечевичный	200	2	3	5	127	39	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	168	
			гарнир	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	277	
			напиток	Какао с молоком	200	4	5	18	123	397	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3		21	132	2	
			хлеб черн.								
				Мандарин	100		0,2	7	60	4	
			итого		830	37	33,2	93	912		0
2	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			830	37	33,2	93	912		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	2	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	2	Обед	закуска	Печенье	40	8	5	26	201	22		
			1 блюдо	Суп куриный с лапшой	200	2	6,4	12,4	135	52		
			2 блюдо	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	216		
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213	204		
			напиток	Чай сладкий с лимоном	200			12, 1	48,6	391		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	1		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1		7	8	10		
			итого		740	32	31,4	91,4	891,6			0
2	2	Полдник	булочное									
			напиток									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	2	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	2	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	2	**Итого за день:**			740	32	31,4	91,4	891,6			0
2	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									

			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп рисовый	250	5	7	12	140	52	
			2 блюдо	Гуляш из курицы с овощами	200	32	38	16	373	56	
			гарнир								
			напиток	Какао с молоком	200	4	5	18	123	397	
			хлеб бел.	Бутерброд со сметаной	60	4, 7	8,3	21	203	3	
			хлеб черн.								
			итого		710	41	58,3	67	839		0
2	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			710	41	58,3	67	839		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	4	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8	2	23	140	214		
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	286		
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220	172		
			напиток	Кисель	200			24	103	376		
			хлеб бел.	Бутерброд с маслом	40	3	4	17	132	3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1		7	52	2		
			итого		750	24	18	101	827		0	
2	4	Полдник	булочное									
			напиток									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	4	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	4	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	

2	4	**Итого за день:**			750	24	18	101	827		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Банан	100	2	1	21	96	368	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	3	7	11	160	140	
			2 блюдо	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	282	
			гарнир	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	321	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	399	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	1	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1		7	52	2	
			итого		840	20	27,2	119	838		0
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								

			итого									
2	5	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0	
2	6	Завтрак	гор.блюдо		840	20	27,2	119	838		0	
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого									
2	6	Завтрак 2	фрукты		0	0	0	0	0		0	
			итого									
2	6	Обед	закуска	Яблоки	0	0	0	0	0		0	
			1 блюдо	Каша молочная овсяная	100	0,4	0,3	10	41	368		
			2 блюдо		200	6	8	32	230	177		
			гарнир	Плов из птицы								
			напиток	Чай сладкий	200	16	24	34	238	304		
			хлеб бел.	Бутерброд с сыром	200			10	43	391		
			хлеб черн.		70	10		17	222	15		
				Яйца вареные								
					40	5	5		63	213		
			итого									
2	6	Полдник	булочное		810	37,4	37,3	103	837		0	
			напиток									
			итого									
2	6	Ужин	гор.блюдо		0	0	0	0	0		0	
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого									
2	6	Ужин 2	кисломол.		0	0	0	0	0		0	