

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

с 7 до 11

Утвердил: должность

фамилия

дата

директор

Н.В.Гребен

2

9

2024

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	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	6	15	137	173	9,45
			2 блюдо	Блинчики с сгущенным молоком	100	10	13	61	404	399	17,49
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	430	2,21
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
1	1	Обед	закуска		550	15,89	19,3	91,21	602,34		29,15
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	1	Итого за день:			0	0	0	0	0		0
					550	15,89	19,3	91,21	602,34		29,15
			гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	4	6,61	33	209	259	56,57
			2 блюдо								
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,63	1,57	24,37	118	380	11,27
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			фрукты								
1	2	Завтрак	закуска								
			итого								
					430	7,83	8,36	72,5	399,36		71,32
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			430	7,83	8,36	72,5	399,36		71,32
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из манной крупы	250	9	15	45	353	181	24,39
			2 блюдо	Сырники из творога	95	15	14	9	235	219	49,30
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3	3	24	137,5	383	4,80
			хлеб								
			фрукты								
			итого			545	26,81	32,36	78,81	725,46	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого			0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			545	26,81	32,36	78,81	725,46		78,49
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каща гречневая	160	8,38	6,19	37,88	240,36	171,1	9,55
				Гуляш из свинины	125	11,69	24,56	6,68	294,79	260	37,8
			гор.напиток	Компмт из сухофруктов	200	,0,60	0,1	31,7	131	402	7,82
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			фрукты								
			закуска								
			итого			515	22,05	31,03	91,36	738,15	
1	4	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			515	22,05	31,03	91,36	738,15		58,65
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	7,44	16,54	11,88	227,81	204	28,30
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,63	1,57	24,37	118,21	380	11,27
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15	72		3,48
			фрукты								
			порционно	Масло	15	0,08	12,38	0,12	112,2	13	13,65
			итого		445	11,13	30,67	51,37	530,22		56,7
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			445	11,13	30,67	51,37	530,22		56,7
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			2 блюдо	Омлет с кукурузой консервированной	120	9,24	11,47	7,12	168,77	219	37,69
			гор.напиток	Какао на сгущенном молоке	200	3,18	3,13	24,08	137,5	383	16,78
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			фрукты	Сыр	20	3,48	4,43	0	54,6	15	19
			закуска	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112	13	13,65
			соус								

2	1	Обед	итого		385	17,96	31,59	46,42	544,87		90,6
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			385	17,96	31,59	46,42	544,87		90,6
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис	150	4	4,5	37	203	304	10,18
				Окорочка жареные	70	0,08	7,3	0,11	67,38	293	35,51
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	14,74	60	377	4,80
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			фрукты								
			закуска								
			итого		450	5,64	11,99	66,95	402,39		53,97
2	2	Итого за день:			450	5,64	11,99	66,95	402,39		53,97
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	95	14	12,16	12,13	228	223	51,15
			гор.блюдо	Каша пшенная на свежем молоке	250	10,91	13,95	55,06	390,38	177,1	22,88
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,63	1,57	24,37	118	380	11,27
			хлеб								
			фрукты								
			итого		450	5,64	11,99	66,95	402,39		53,97

			порционно									
			итого			545	26,81	27,68	91,56	736,29		85,3
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого			0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:				545	26,81	27,68	91,56	736,29		85,3
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы		200	5,18	11,99	51,1	334	291	33,92
			напиток	Кисель		200	5,4	8,3	75,9	197	448	7,49
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			фрукты									
			закуска									
			итого			430	12,56	20,47	142,1	602,72		44,89
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого			0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:				430	12,56	20,47	142,1	602,72		44,89
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром		200	7,44	16,54	11,88	227,81	204	28,30
			гор.напиток	Чай с сгущенным молоком		200	1,33	1,57	22,83	110,84	378	9,41

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			фрукты								
			порционно	Масло	15	0,2	16,6	0,2	150	13	13,65
			итого		445	10,95	34,89	50,01	560,65		54,84
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			445	10,95	34,89	50,01	560,65		54,84
		Среднее значение за период:			474	15,763	24,834	78,229	584,245		62,391