

Школа

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-11 ТЖС

Утвердил: должность

фамилия

дата

директор

Н.В.Гребе

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								
			2 блюдо	Блинчики с сгущенным молоком	250	5	6	15	137	173	9,45	
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	10	13	61	404	399	26,24	
			хлеб		200	0,2	0	15	60,5	430	2,21	
			фрукты	Банан								
					100	1,5	0,5	21	96		26,50	
				<i>итого</i>								
1	1	Обед	закуска		700	17,39	19,8	112,21	698,34		64,4	
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>								
1	1	Итого за день:			0	0	0	0	0			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	700	17,39	19,8	112,21	698,34		64,4	
			2 блюдо		250	4	6,61	33	209	259	70,71	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным								
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	1,63	1,57	24,37	118	380	11,27	
			фрукты	Мандарины	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48	
			закуска		100						37	
				<i>итого</i>								
1	2	Обед	закуска		580	7,83	8,36	72,5	399,36		122,46	
			1 блюдо									
			2 блюдо									

			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>										
1	2	Итого за день:			0	0	0	0	0	0		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из манной крупы	580	7,83	8,36	72,5	399,36			0	
			2 блюдо	Сырники из творога	300	9	15	45	353	181		122,46	
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	95	15	14	9	235	219		29,24	
			хлеб		200	3	3	24	137,5	383		49,30	
			фрукты									4,80	
				<i>итого</i>									
1	3	Обед	закуска		595	26,81	32,36	78,81	725,46			83,34	
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>										
1	3	Итого за день:			0	0	0	0	0			0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каща гречневая	595	26,81	32,36	78,81	725,46			0	
				Гуляш из свинины	160	8,38	6,19	37,88	240,36	171.1		83,34	
			гор.напиток	Компнт из сухофруктов	125	11,69	24,56	6,68	294,79	260		9,55	
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	,0,60	0,1	31,7	131	402		37,8	
			фрукты		30	1,98	0,18	15,1	72			7,82	
			закуска									3,48	
				<i>итого</i>									
1	4	Обед	закуска		515	22,05	31,03	91,36	738,15			58,65	





			<i>итого</i>		385	17,96	31,59	46,42	544,87		90,6
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	<b>Итого за день:</b>			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	75	0,08	7,3	0,11	67,38	293	38,05
			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	Мандарины	140						51,8
			закуска								
			<i>итого</i>		595	5,64	11,99	66,95	402,39		108,31
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	<b>Итого за день:</b>			595	5,64	11,99	66,95	402,39		108,31
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	95	14	12,16	12,13	228	223	51,15
			гор.блюдо	Каша пшеничная на свежем молоке	300	10,91	13,95	55,06	390,38	177,1	27,46
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,63	1,57	24,37	118	380	11,27
			хлеб								
			фрукты	Яблоки	100						27



			порционнно								
			<i>итого</i>		695	26,81	27,68	91,56	736,29		116,88
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	<b>Итого за день:</b>			695	26,81	27,68	91,56	736,29		116,88
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	5,18	11,99	51,1	334	291	42,40
			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								
			<i>итого</i>		480	12,56	20,47	142,1	602,72		53,37
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	<b>Итого за день:</b>			480	12,56	20,47	142,1	602,72		53,37
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	250	7,44	16,54	11,88	227,81	204	35,38
			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	Апельсины	100						31,2	
			порционн	Масло	15	0,2	16,6	0,2	150	13	13,65	
				<i>итого</i>	595	10,95	34,89	50,01	560,65		93,12	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	<b>Итого за день:</b>			595	10,95	34,89	50,01	560,65		93,12	
		Среднее значение за период:			573,5	15,913	24,884	80,329	593,845		88,611	