Школа

# Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 11 и старше

Утвердил: должность: директор

фамилия: Н.В.Гребе

дата: 2 (день) 9 (месяц) 2024 (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 | 150 | 10 | 13 | 61 | 404 | 399 | 26,24 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 60,5 | 430 | 2,21 |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 600 | 15,89 | 19,3 | 91,21 | 602,34 | | 37,9 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 1 | **Итого за день:** | | | 600 | 15,89 | 19,3 | 91,21 | 602,34 | | 37,9 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Жаркое по-домашнему | 250 | 4 | 6,61 | 33 | 209 | 259 | 70,71 |
| | | | 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 | | | | | | | | |
| | | | закуска | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 480 | 7,83 | 8,36 | 72,5 | 399,36 | | 85,46 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 2 | **Итого за день:** | | | 480 | 7,83 | 8,36 | 72,5 | 399,36 | | 85,46 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная из манной крупы | 300 | 9 | 15 | 45 | 353 | 181 | 29,24 |
| | | | 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* | | 595 | 26,81 | 32,36 | 78,81 | 725,46 | | 83,34 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 3 | **Итого за день:** | | | 595 | 26,81 | 32,36 | 78,81 | 725,46 | | 83,34 |
| 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 | | 58,65 |
| 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 | 250 | 7,44 | 16,54 | 11,88 | 227,81 | 204 | 35,38 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | 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* | | 495 | 11,13 | 30,67 | 51,37 | 530,22 | | 63,78 |
| 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:** | | | 495 | 11,13 | 30,67 | 51,37 | 530,22 | | 63,78 |
| 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 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *итого* | | 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. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *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 | 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 | | | | | | | | |
| | | | закуска | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 455 | 5,64 | 11,99 | 66,95 | 402,39 | | 56,51 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 2 | **Итого за день:** | | | 455 | 5,64 | 11,99 | 66,95 | 402,39 | | 56,51 |
| 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 | 300 | 10,91 | 13,95 | 55,06 | 390,38 | 177,1 | 27,46 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком сгущеным | 200 | 1,63 | 1,57 | 24,37 | 118 | 380 | 11,27 |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | порционно | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 595 | 26,81 | 27,68 | 91,56 | 736,29 | | 89,88 |
| 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:** | | | 595 | 26,81 | 27,68 | 91,56 | 736,29 | | 89,88 |
| 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 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. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 4 | **Итого за день:** | | | 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 сгущеным 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* | | 495 | 10,95 | 34,89 | 50,01 | 560,65 | | 61,92 |
| 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:** | | | 495 | 10,95 | 34,89 | 50,01 | 560,65 | | 61,92 |
| | | **Среднее значение за период:** | | | 509,5 | 15,763 | 24,834 | 78,229 | 584,245 | | 68,141 |