

Школа	
-------	--

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

1

9

2026

ден

месяц

2006

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5.39	5.82	13.4	203	883	54.61
			муч.изделия	Блинчики	100	4.91	5.77	4.88	177.7	1 330,2	40.5
			соус	Повидло	20	0.4		6.5	25	1 142	7.4
			гор.напиток	Чай ягодный	200	0.1	0.04	16	60.2	971	6.17
			хлеб	Батон	30	1.5	1	12.5	78.2	693	4.32
			итого		500	12.3	12.63	53.28	544.1		113
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом	200	4.7	6	10.1	124.2	1 021,22	29.63
			2 блюдо	Чикенбол с соусом томатным	110	3.42	10.26	11.15	208.64	1026.06	87.74
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.34	4	27.87	218.5	516	13.56
			напиток	Морс ягодный	200	0.24	0.1	13	114.3	1 242,08	21.12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого		720	19.69	22.56	87.7	816		158
1	1	Итого за день:			1220	31.99	35.19	140.98	1360.1		271
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	180	18.14	20.7	44.87	274.73	891	78.01
			фрукты	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	73.3	976	24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.09	0	15.16	79.8	686	6.67
			хлеб	Батон	30	1.5	1	12.5	78.2	693	4.32
			итого		510	20.13	22.1	82.33	506.03		113
1	2	Обед	закуска	Огурцы свежие порционно	60	0.48	0.06	1.68	9	836	14.64
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1.6	5.24	7.73	115.16	124	24.24
			2 блюдо	Шницель из мяса птицы	90	3.3	6.26	9.99	230.1	1 319,04	83.71
			гарнир	Рис припущенный	150	3.6	6	24.05	202.4	512	15.36
			напиток	Копот из смеси сухофруктов	200	0.3	0	20.28	140	588	14.1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92

			итого		770	14.27	19.76	89.31	847.02		158
1	2	Итого за день:			1280	34.4	41.86	171.64	1353.05		271
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Горошек зеленый отварной	60	1.79	3.11	23.75	50.1	819.02	17.03
			гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из свинины	200	12.57	23.82	30.86	284.5	1 025,05	86.95
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10.97	59.9	14 539,27	3.07
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого		520	19.35	29.13	91.16	544.86		113
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200	3.24	5.76	10.18	168.04	1030.2	39.62
			2 блюдо	Курица в сливочно-сырном соусе	100	13.14	8.47	3.6	235.3	1 024,13	89.39
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4.03	4.12	25.5	171	1 032	12.75
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	27.62	91.6	705	10.29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого		710	26.08	20.55	92.48	816.3		158
1	3	Итого за день:			1230	45.43	49.68	183.64	1361.16		271
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	9.62	7	19.68	290.9	235.05	45.62
			гор.напиток	Чай с шиповником	200			11.18	60	854.01	6.21
			блюда из тво	Сырники	60	6.2	3.6	9.15	90.4	1 066,01	49.45
			соус	Повидло	20	0.4		6.5	25	1 142	7.4
			хлеб	Батон	30	1.5	0.87	12.5	78.2	693	4.32
			итого		510	17.72	11.47	59.01	544.5		113
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	210	4.66	4.99	12.92	116.76	1 015	18.64
			2 блюдо	Наггетсы куриные	100	14.85	11	23.4	298.1	14 572	90.35
			гарнир	Пюре картофельное	75	1.63	2.52	11.02	73.5	995	12.97
			гарнир	Капуста тушеная	75	1.98	2.68	18.73	69.8	999	8.97
			напиток	Морс ягодный	200	0.24	0.1	13	114.3	1 242,08	21.12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого		720	28.35	23.49	104.65	822.82		158

1	4	Итого за день:			1230	46.07	34.96	163.66	1367.32		271
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Курица по-мексикански	90	16.33	8.28	17.39	164.3	1 024,14	86.82
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.34	4	27.87	218.5	516	13.56
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.9	0	15.16	79.8	686	6.67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого		500	28.56	14.48	86	612.96		113
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3.55	4.71	10.1	106.62	1 021,22	21.58
			2 блюдо	Плов со свининой	240	19.25	39.93	98.3	427.52	1 018	101.3
			напиток	Чай ягодный	200	0.1	0.04	16	60.2	971	6.17
			фрукты	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	73.3	976	24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.67	8.16	48.4	897	2.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого		790	27.48	46.95	155.7	793.8		158
1	5	Итого за день:			1290	56.04	61.43	241.7	1406.76		271
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	200	7.16	17.07	22.79	225.3	848	54.28
			муч.изделия	Булочка с посыпкой	75	5.93	7.05	31.78	193.3	450.04	40
			гор.напиток	Компот из яблок и кураги	200	0.13	0.13	19.74	81.9	931	14.4
			хлеб	Батон	30	1.5	0.87	12.5	78.2	693	4.32
			фрукты								
			итого		505	14.72	25.12	86.81	578.7		113
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200	4.12	6.29	9.08	114.28	1175	42.6
			2 блюдо	Паста с соусом"Болоньезе"	240	11.89	11.89	24.07	497.22	907.15	95.35
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.3	0	20.28	140	588	14.1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого		700	21.3	20.38	79.01	901.86		158
2	1	Итого за день:			1205	36.02	45.5	165.82	1480.56		271
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Курица по-сицилийски	90	8.96	8.28	3.24	148	1 024,15	88.62
			гор.блюдо	Рис припущенный	150	3.6	6	24.05	202.4	512	15.36

			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10.97	59.9	14 539,27	3.07
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.35	13.05	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.55	77.7	1 148	2.92
			итого		500	18.32	16.62	65.86	560.6		113
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	5.85	5.69	17.18	152.9	138	28.24
			хлеб бел.	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.6	0	15.62	102	943	4.23
			2 блюдо	Фигурки рыбные	100	14.64	21.29	21.23	279.1	1 699,05	82.36
			гарнир	Картофель запеченный	150	3.3	5.61	26.9	171.6	1 317	22.11
			напиток	Компот из ягод	200	0.15	0.06	17.06	50.4	917.02	15.11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого		730	31.53	34.85	123.57	906.36		158
2	2	Итого за день:			1230	49.85	51.47	189.43	1466.96		271
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Паста "Альфредо"	240	9.28	7.26	22.68	293.5	907.16	90.32
			гор.напиток	Чай ягодный	200	0.1	0.04	15.7	64.3	971	6.17
			сыр, масло слив.	Сыр (порциями)	10	2.69	3	0	36.3	97	10.56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого		510	17.06	12.5	63.96	544.46		113
2	3	Обед	закуска	Огурцы свежие порционно	60	0.48	0.06	1.68	9	836	14.64
			1 блюдо	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3.55	4.71	10.1	106.62	1 021,22	21.58
			2 блюдо	Наггетсы куриные	100	14.85	11	23.4	298.1	14 572	90.35
			гарнир	Орзотто с овощами	150	3.31	7.88	22.96	176.2	911.02	14.05
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.11	0	23.88	99.1	912	11.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого		770	27.29	25.85	107.6	839.38		158
2	3	Итого за день:			1280	44.35	38.35	171.56	1383.84		271
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	6.73	8.73	19.08	271.4	850	48.16
			блюда из творога	Сырники	60	6.2	3.6	8.15	90.4	1 066,01	46.45
			соус	Повидло	20	0.4		6.5	25	1 142	7.4
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.09	0	15.16	79.8	686	6.67
			хлеб	Батон	30	1.5	0.87	12.5	78.2	693	4.32

			итого			510	14.92	13.2	61.39	544.8		113
2	4	Обед	закуска	Помидоры порционно		60	0.66	0.12	2.33	14.4	835	18.3
			1 блюдо	Суп Норвежский с рыбой		200	6.58	6.8	3.94	135.84	181.07	22.18
			2 блюдо	Шницель из мяса птицы		90	3.3	6.26	9.99	230.1	1 319,04	83.71
			гарнир	Каша гречневая вязкая		150	4.03	4.12	25.5	171	1 032	12.75
			напиток	Компот из ягод		200	0.15	0.06	17.06	50.44	917.02	15.11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого			760	19.71	19.56	84.4	752.14		158
2	4	Итого за день:				1270	34.63	32.76	145.79	1296.94		271
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом		90	9.76	11.07	9.19	126	1 034,01	69.34
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом		150	6.34	4	27.87	218.5	516	13.56
			гор.напиток	Чай с сахаром		200			10.97	59.9	14 539,27	3.07
			хлеб	Хлеб пшеничный		30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			фрукты	Яблоки свежие		100	0.4	0.4	9.8	73.3	976	24
				итого			570	18.93	16.47	70.07	550.3	
2	5	Обед	закуска	Огурцы свежие порционно		60	0.48	0.06	1.68	9	836	14.64
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		200	1.52	4.99	7.36	109.68	124.17	22.67
			хлеб бел.	Гренки из пшеничного хлеба		15	1.95	0	11.71	76.5	943	3.28
			2 блюдо	Паприкаш из свинины		90	10.29	17.04	3.23	203.4	14 666,02	85.81
			гарнир	Рис припущенный		150	3.6	4	29.55	300.4	512	15.36
			напиток	Напиток из плодов шиповника		200	0.68	0.28	27.62	68.6	705	10.29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	2.43	1	12.24	72.6	897	3.03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		30	2.56	1.2	13.34	77.76	1 148	2.92
			итого			775	23.51	28.57	106.73	917.94		158
2	5	Итого за день:				1345	42.44	45.04	176.8	1468.24		271
		Среднее значение за период:				1258	42.122	43.624	175.1	1394.49		271