

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

день

месяц

год

2025

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	бутерброды	Бутерброд с сыром 15/25	40	1,65	14,27	9,90	235,20	11359	31,29
			гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	210	1,52	13,13	9,11	216,38	11344	43,45
			гор.напиток	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	7,50	6,15	32,55	72,00	11337	26,81
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			батон	Батон витаминизированный	25	7,50	6,15	32,55	72,00	11418	4,21
			итого		500	11,99	39,94	59,90	634,28		108,64
1	1	Обед	1 блюдо	Суп гороховый куриный	200	7,13	6,20	15,60	148,00	11385	34,34
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	4,07	35,42	200,44	11392	18,60
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90	8,20	8,40	36,20	288,60	11715	81,17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,65	0,15	11,70	56,00	11342	3,56
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	25	1,65	0,15	11,70	56,00	11335	3,18
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			свежие овощи	Закуска из помидор с подсолнечным маслом	60	0,48	6,11	2,10	63,66	011368	19,22
			итого		750	26,08	19,21	118,96	787,74		162,95
1	1	Итого за день:			1250	38,07	59,15	178,86	1422,02		
1	2	Завтрак	блюдо из творога	Пудинг из творога с повидлом 130/20	150	10,60	9,60	8,10	224,50	11779	76,23
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,65	0,15	11,70	56,00	11342	3,56
			батон	Батон пшеничный	25	7,50	6,15	32,55	72,00	11418	4,21
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			фрукты	Фрукт	100	0,52	0,52	15,08	63,28	11337	21,76
			итого		500	21,59	16,66	75,77	454,48		108,64
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ Морячок со сметаной	200	0,84	3,00	1,56	139,52	11439	42,00
			гор.блюдо	Плов с курицей и куркумой	240	8,50	6,80	41,80	334,00	11530	89,02
			гор.напиток	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,05	14,70	55,61	11715	6,69
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	25	1,98	0,18	14,04	67,20	11335	3,18
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,39	0,25	8,84	41,00	11336	2,88
			свежие овощи	Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом	60	0,35	6,06	1,96	62,04	11369	19,18
			итого		750	15,94	10,28	80,94	637,33		162,95
1	2	Итого за день:			1250	37,53	26,94	156,71	1091,81		
1	3	Завтрак	гарнир	Макаронные изделия отварные	160	5,65	4,07	35,42	200,44	11413	19,83
			2 блюдо	Курица в сырном соусе	90	20,22	9,17	9,97	207,39	11547	75,03
			гор.напиток	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,05	14,70	55,61	11343	6,69
			батон	Батон витаминизированный	25	7,50	6,15	32,55	72,00	11418	4,21

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			итого		500	34,93	19,68	100,98	574,14		108,64
1	3	Обед	1 блюдо	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями	200	5,27	8,51	46,40	153,15	11386	25,32
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,70	4,00	21,53	124,83	11397	13,03
			2 блюдо	Гуляш из свинины	90	17,40	10,36	7,17	293,30	11397	80,84
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,65	0,15	11,70	56,00	11342	3,56
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	25	1,32	0,24	8,34	38,68	11335	3,18
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,05	0,19	6,67	30,90	11336	2,88
			свежие овощи	Закуска из квашеной капусты с маслом	60	0,49	6,08	2,31	64,2	11367	34,14
			итого		750	29,88	23,45	101,81	696,86		162,95
1	3	Итого за день:			1290	64,81	43,13	202,79	1271,00		
1	4	Завтрак	бутерброды	Бутерброд с сыром 15/25	40	1,65	14,27	9,90	192,30	11362	31,29
			гор.блюдо	Каша Ассорти с маслом	210	6,77	8,90	49,65	300,45	11775	44,96
			гор.напиток	Напиток из цикория с молоком	200	1,40	1,10	16,60	79,00	11339	25,30
			батон	Батон витаминизированный	25	5,10	1,90	7,40	70,00	11418	4,21
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			итого		500	16,24	26,41	91,89	680,45		108,64
1	4	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,44	9,67	14,36	198,83	11386	42,00
			2 блюдо	Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом	80/20	16,00	7,46	11,15	197,65	11397	71,85
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,38	2,45	23,51	123,14	11941	30,74
			напиток	Напиток фруктовый	200	0,27	0,09	22,75	92,22	11342	12,30
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	25	1,32	0,24	8,34	38,68	11335	3,18
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,05	0,19	6,67	30,90	11336	2,88
			итого		700	26,46	20,10	86,78	681,42		162,95
1	4	Итого за день:			1200	42,70	46,51	178,67	1361,87		
1	5	Завтрак	бутерброды	Бутерброд с маслом сливочным 10/25	35	1,65	14,27	9,90	174,60	13358	27,74
			блюдо из яиц	Омлет натуральный	190	5,65	4,28	0,32	64,35	11357	57,01
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5,10	6,50	24,70	115,20	11344	13,92
			батон	Батон витаминизированный	25	7,50	6,15	32,55	72,00	11418	4,21
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	5,76
			итого		500	21,22	31,44	75,81	464,85		108,64
1	5	Обед	1 блюдо	Суп-пюре с тыквой и гренками	200	3,75	11,39	18,49	150,38	11513	36,60
			2 блюдо	Рагу из курицы с овощами	240	17,40	6,82	27,50	220,50	11392	112,61
			напиток	Чай Каркаде с сахаром	200	3,00	2,60	13,30	90,00	11397	4,50
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	11335	6,36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,88
			итого		715	30,09	21,59	99,37	650,23		162,95
1	5	Итого за день:			1215	51,31	53,03	175,18	1115,08		
2	1	Завтрак	бутерброды	Бутерброд с маслом сливочным 10/25	35	5,84	14,94	14,58	224,00	11863	27,74

			гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	220	5,10	6,50	24,70	181,00	11467	47,00
			гор.напиток	Кисель "Витошка" с витаминами	200	1,40	1,10	16,60	79,00	11337	26,81
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			батон	Батон витаминизированный	25	7,50	6,15	32,55	72,00	11418	4,21
			итого		505	21,16	22,78	64,22	522,70		108,64
2	1	Обед	1 блюдо	Суп гороховый куриный	200	7,13	6,20	15,60	148,00	11385	28,61
			2 блюдо	Азу из свинины	90	17,40	31,68	27,50	354,20	11466	75,34
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,00	4,00	25,00	174,83	11414	13,03
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,05	14,70	55,61	11343	14,31
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	25	1,65	0,15	11,70	56,00	11336	3,18
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			свежие овощи	Закуска из квашеной капусты с маслом	60	0,49	6,08	2,31	64,2	11367	25,60
			итого		750	31,23	42,32	102,84	827,34		162,95
2	1	Итого за день:			1255	52,39	65,10	167,06	1350,04		
2	2	Завтрак	блюдо из творог	Мексиканский флан со сгущенным молоком 130/20	150	19,64	12,95	32,32	222,84	11863	76,08
			гор.напиток	Чай лимонный с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	11343	7,35
			батон	Батон витаминизированный	25	7,50	6,15	32,55	72,00	11336	4,21
			фрукты	Фрукт	100	0,52	0,52	15,08	63,28	11337	21,00
			итого		475	27,86	19,72	93,85	413,12		108,64
2	2	Обед	1 блюдо	Борщ со сметаной	200	1,84	5,76	0,24	187,85	11385	29,46
			гарнир	Рис припущенный с куркумой	150	2,98	4,00	24,53	141,83	11466	12,19
			2 блюдо	Фрикасе из куриного филе	90	16,50	4,84	3,24	196,95	11414	93,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,65	0,15	11,70	56,00	11343	4,11
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	25	1,32	0,24	8,34	38,68	11336	3,18
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,05	0,19	6,67	30,90	11336	2,88
			свежие овощи	Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом	60	0,35	6,06	1,96	62,04	11369	17,57
			итого		750	25,69	15,18	54,72	652,21		162,95
2	2	Итого за день:			1250	53,55	34,90	148,57	1065,33		
2	3	Завтрак	бутерброды	Бутерброд с сыром 15/25	40	1,65	14,27	9,90	210,60	11863	31,29
			гор.блюдо	Каша Дружба (пшено, рис) с маслом	210	3,94	5,11	27,50	170,20	11343	54,05
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,65	0,15	11,70	56,00	11336	16,21
			батон	Батон витаминизированный	25	7,50	6,15	32,55	72,00	11336	4,21
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			итого		500	16,06	25,92	89,99	547,50		108,64
2	3	Обед	1 блюдо	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями	200	3,96	5,28	17,72	231,58	11386	22,39
			2 блюдо	Филе минтая припущенное в соусе с овощами	90	1,65	14,27	9,90	210,60	11863	69,67
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,94	5,11	27,50	170,20	11343	31,47
			напиток	Чай Каркаде с сахаром	200	0,27	0,09	22,75	92,22	11387	4,98
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	50	1,65	0,15	11,70	56,00	11336	6,36

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			фрукты	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	11337	25,20
			итого		715	13,27	25,14	97,91	799,30		162,95
2	3	Итого за день:			1215	29,33	51,06	187,90	1346,79		
2	4	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре	160	1,65	14,27	9,90	174,60	11362	30,74
			2 блюдо	Филе минтая запеченое в омлете	90	8,20	8,40	36,20	212,10	11356	67,25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	7,50	6,15	32,55	132,50	11608	3,56
			батон	Батон витаминизированный	25	5,10	1,90	7,40	70,00	11501	4,21
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			итого		500	23,77	30,96	94,39	627,90		108,64
2	4	Обед	1 блюдо	Солянка Домашняя со сметаной	200	7,48	8,45	11,37	148,65	11387	35,62
			гарнир	Булгур с овощами и зеленой фасолью	150	7,31	10,81	45,55	182,10	11539	26,02
			2 блюдо	Курица в сырном соусе	100	8,20	8,40	36,20	244,10	11522	78,21
			напиток	Напиток фруктово-ягодный	200	0,27	0,09	22,75	92,22	11342	13,86
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	50	1,65	0,15	11,70	56,00	11336	6,36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			итого		700	26,23	28,14	135,91	761,77		162,95
2	4	Итого за день:			1200	50,00	59,10	230,30	1389,67		
2	5	Завтрак	бутерброды	Бутерброд с маслом сливочным 10/25	35	1,65	14,27	9,90	185,33	11359	27,74
			блюдо из яиц	Омлет с сыром	190	5,65	4,28	0,32	64,35	11357	64,55
			гор.напиток	Чай Каркаде с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	86,52	11344	9,26
			батон	Батон витаминизированный	25	7,50	6,15	32,55	72,00	11336	4,21
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			итого		500	16,32	25,04	65,01	446,90		108,64
2	5	Обед	1 блюдо	Суп-пюре с тыквой и гренками	200	3,75	11,39	18,49	150,38	11513	36,60
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из свинины	240	22,00	26,31	70,38	227,07	11392	107,25
			напиток	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,26	0,12	38,70	123,20	11715	9,86
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	11335	6,36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	8,34	38,70	11336	2,88
			итого		715	30,63	38,36	159,31	651,35		162,95
2	5	Итого за день:			1215	46,95	63,40	224,32	1098,25		
		Среднее значение за период:			1234	49,17	59,23	208,45	1251,19		

|

|

|

