

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

А.В. Ногин

2025

год

месяц

день

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная яичная с вишней, с маслом	250	8,3	6,712	48,76	288,327	548/2/199 8г.	
				Сыр п/твердых сортов порционный	10	2,68	2,73	0	2,68	54-13- 2020	
			гор.напиток	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,263	0	7,265	31,828	54/3гн/20 20	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	ТПП	76
			фрукты								
			итого								
1	1	Обед	закуска	Закуска овощная с чесноком	520	15,803	9,982	85,84	458,435	198/1998	76
			1 блюдо	Суп картофельный с курицей	60	1,292	5,73	7,985	88,014	247/2022	
			2 блюдо	Каша гречневая с мясом по-купечески	200(190/10))	4,6	4,573	19,318	132,293		
			гарнир		200 (160/40)	16,128	13,386	24,57	277,168	ТТК	
			напиток	Компот из кураги*	200(185/19/ 14)	0,988	0	26,493	107,54	1113/3/98г.	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	ТПП	
			хлеб черн.								
			итого								
1	1	Итого за день:			710	26,808	24,139	103,22	718,015		76
1	2	Завтрак		Масло сливочное, крестьянское порционное	1230	42,611	34,121	189,06	1176,45		152
					10	0,08	7,25	0,13	106,604	27/1998	

			гор.блюдо	Каша молочная рисовая с яблоком и маслом	250 (225/20/5)	5,62	6,705	39,501	328,619	548/2/1998	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	ТПП	
				Чай с сахаром	200(193/7)	0,2	0	7,055	114,45	54-2гн-2020	
			фрукты								
			итого		520	10,46	14,495	76,506	685,273		76
			закуска	Закуска овощная из белокочанной капусты	60	0,964	3,005	6,124	54,914	130/3/1998.	
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, мясом (со сметаной)	200(190/5/5)	3,03	5,787	11,181	106,604	262/1998.	
			2 блюдо	Жаркое из курицы(филе птицы)	240(200/40)	13,343	18,775	28,198	328,619	820/3/1998.	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	ТПП	
			напиток	Компот из сухофруктов*	200(185/15)	0,64	0	28,57	114,45	1113/3/98	
			итого		760	22,537	28,107	103,89	740,187		0
					1280	32,997	42,602	180,4	1425,46		76
1	2	Итого за день:									
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с морковью	150	16,206	14,343	27,525	306,67	238/2/2011	
				Молоко стуженное*	15	1,08	1,275	8,4	49,2	1087/98.	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	ТПП	
			гор.напиток	Чай с черникой с сахаром	200(178/12/10)	0,2	0	10,049	41,418	54-13гн-2020	
			фрукты	Фрукт свежий: Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	ТПП	
			итого		525	22,446	16,158	87,094	578,888		76
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,968	2,997	6,152	54,311	54-13з	

[illegible]

1	4	Итого за день:	итого	740	27,421	28,69	102,74	767,467		76
1	5	Завтрак		1240	42,647	39,264	188,29	1259,45		152
			Горошек зеленый порционный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	ТПП	
		гор.блюдо	Омлет с отварным картофелем	185(120/60/5)	11,856	19,121	15,907	280,256	275/2018	
		хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	ТПП	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200(193/7)	0,2	0	7,055	29,448	54-2гн-2020	
		фрукты								
		итого		505	18,476	19,781	57,042	469,904		76
1	5	Обед		60	0,654	1,686	4,967	37,079	56/2017	
		закуска	Салат овощной с яблоком	200(185/15)	5,763	3,601	18,874	128,135	307/3/1998.	
		1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками*	200(160/40)	14,368	15,512	43,29	369,911	893/2/1998.	
		2 блюдо	Плов с курицей(филе курицы)**	60	4,56	0,54	29,82	135,6	ТПП	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200(165/20/15)	0,08	0	15,87	63,95	54-1хн-2020	
		напиток	Компот с малиной, манго и сахаром							
		итого		720	25,425	21,339	112,82	734,675		76
1	5	Итого за день:		1225	43,901	41,12	169,86	1204,58		152
2	1	Завтрак		10	2,68	2,73	0,00	36,10	54-13-2020	
		гор.блюдо	Сыр п/твердых сортов порционный	200(195/5)	9,45	6,78	43,42	266,09	548/1/1998г	
			Каша пшеничная на свежем цельном молоке с маслом	10	0,02	0,00	4,17	17,02	1090/98.	
			Соус клубничный*	40	3,04	0,36	19,88	90,40	ТПП	
		хлеб	Хлеб пшеничный	200(186/7/7)	0,26	0,00	7,27	31,83	54/3гн/2020	
		гор.напиток	Чай с лимоном, с сахаром	45(1/45)	3,45	6,15	32,60	229,00	ТПП	
			Корж молочный в индивидуальной упаковке							

			итого		505	18,899	16,024	107,34	670,439		76
			закуска	Закуска овощная с чесноком	60	2,68	2,73	0	36,1	198/1998	
2	1	Обед	1 блюдо	Щи из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)	200(185/10/5)	9,447	6,784	43,418	266,087	282/3/1998.	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90(45/45)	0,019	0	4,174	17,024	748/3/1998.	
			гарнир	Гречка отварная с маслом	150(146/4)	3,04	0,36	19,88	90,4	931/3/1998.	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	0,263	0	7,265	31,828	ТПП	
			напиток	Компот вишневым с сахаром*	200(170/20/10)	3,45	6,15	32,6	229	54-1хн-2020.	
			итого		730	18,899	16,024	107,34	670,439		76
2	1	Итого за день:			1235	37,798	32,048	214,67	1340,88		152
2	2	Завтрак		Сыр п/твердых сортов порционный	10	1,70	0,10	3,50	22,10	54-13-2020	
				Соус абрикосовый с/м*	10	12,70	18,00	3,20	225,50	1087/98.	
			гор.блюдо	Каша молочная Дружба с маслом (жидкая) .	250(245/5)	3,00	0,30	19,70	93,80	548/1/1998г.	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,20	0,00	6,40	26,80	ТПП	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200(193/7)	4,00	7,00	28,00	191,00	54-2гн-2020	
			итого		520	21,6	25,4	60,8	559,2		76
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	2,997	6,152	6,20	54,311	54-13з	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200(190/10)	6,254	16,39	23,10	147,188	306/3/1998.	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*	90(45/45)	8,635	4,292	22,00	142,665	640/3/1998.	

2	2	Итого за день:		150(147/3)	2,705	39,275	31,70	196,393	934/3/1998.
2	3	Завтрак	Рис отварной с маслом	50	0,45	24,85	7,70	113	ТПП
			Хлеб пшеничный	200(185/15)	0	28,57	90,70	114,45	1113/3/98
			Компот из сухофруктов*						
			итого	750	21,041	119,529	181,4	768,007	76
				1270	42,641	144,929	242,2	1327,21	152
				40	0	0	1,2	4,8	ТПП
			Огурец соленый	200(143/52/5)	14,015	21,54	5,087	269,555	275/2018
			Омлет со стручковой фасолью	60	4,56	0,54	29,82	135,6	ТПП
			Хлеб пшеничный	200(178/15/7)	0,263	0	15,249	63,748	1204/1998.
			Чай с лимоном, с сахаром						
			итого	500	18,838	22,08	51,356	473,703	76
				60	0,964	3,005	6,124	54,914	130/3/1998.
2	3	Обед	Закуска овощная из белокачанной капусты	200(185/15)	5,189	3,753	18,596	124,917	54-5с
			Суп из овощей с мясными фрикадельками*	90(45/45)	13,268	14,675	6,18	203,256	827/3/98.
			Гуляш из говядины	150(146/4)	3,212	3,602	25,895	143,115	946/2/1998.
			Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
			Хлеб пшеничный	200(185/19/14)	0,988	0	26,493	107,54	1113/3/98г.
			Компот из кураги*						
			итого	740	26,661	25,395	103,17	724,142	76
2	3	Итого за день:		1240	45,499	47,475	154,52	1197,85	152

2	4	Завтрак	Салат яблочно-морковный	60	0,451	1,706	7,614	47,114	156/2011	
		гор.блюдо	Запеканка из творога	140	23,879	17,253	19,979	335,11	620/3/1998.	
		гор.напиток	Соус клубничный*	40	0,076	0	16,698	68,096	1090/98.	
		фрукты	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	ТПП	
			Чай с сахаром	200(193/7)	0,2	0	7,055	29,448	54-2гн-2020	
		итого		500	29,166	19,499	81,166	615,368		76
2	4	Обед	Маринад овощной с томатом*	60	1,055	6,03	6,585	84,371	1070/3/1998.	
		1 блюдо	Щи из свеж капусты, с картофелем, курицей(со сметаной)	200(185/10/5)	3,837	6,938	8,985	112,095	282/3/1998.	
		2 блюдо	Каша гречневая с курицей по-купечески	225(180/45)	16,922	16,378	26,509	320,538	ТТК	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	ТПП	
		напиток	Компот из клубники с сахаром	200(165/20/15)	0,1	0	15,93	65,45	54-1хн-2020	
		итого		745	26,474	29,886	87,829	718,054		76
2	4	Итого за день:		1245	55,64	49,385	169	1333,42		152
2	5	Завтрак	Соус абрикосовый*	40	0,229	0	26,852	107,728	1087/98.	
		гор.блюдо	Запеканка рисовая с яблоками	200	6,413	6,681	47,273	275,37	245/2018	
		хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	ТПП	
		напиток	Чай с сахаром	200(193/7)	0,2	0	7,055	29,448	54-2гн-2020	
		итого		500	11,402	7,221	111	548,146		76
2	5	Обед	Икра кабачковая порционная	60						

