

Школа

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

Согл: должность

фамилия

дата

должность

фамилия

дата



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	149,32	405		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			<i>итого</i>		550	24,08	47,41	108,31	772,35		
1	1	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,22	3,59	8,24	88,07	110	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сметанным	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		770	38,164	42,528	90,762	905,06		
1	1	<b>Итого за день:</b>			1320	62,244	89,938	199,07	1677,41		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	230	20,41	12,19	20,76	268,16	227	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			<i>итого</i>		595	28,81	16,39	67,74	533,76		





		кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н
		<i>итого</i>		615	19,41	17,3	104,81	661,63	
2	1	закуска	Салат из белокочанной капусты и свежих овощей	60	0,88	3,06	2,33	40,86	49
		1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	220	2,41	6,17	12,37	115,33	105
		2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208
		гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		<i>итого</i>		780	29,85	26,07	124,76	861,74	
2	1	<b>Итого за день:</b>		1395	49,26	43,37	229,57	1523,37	
2	2	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		сладкое	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н
		<i>итого</i>		570	18,97	16,66	91,23	599,27	
2	2	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700
		1 блюдо	Суп картофельный на мясном бульоне	220	5,14	3,97	12,24	107,22	117
		2 блюдо	Котлета "Дружба"	90	12,86	15,93	2,56	204,36	232
		гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305
		напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		<i>итого</i>		780	28,86	27,464	101,28	774,67	
2	2	<b>Итого за день:</b>		1350	47,83	44,124	192,51	1373,94	
2	3	гор.блюдо	Рагу с мясом свинины	250	14,98	29,12	31,38	449,58	263
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418

		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н
		<i>итого</i>		560	32,08	39,43	78,66	812,04	
2	3	закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,4	4,3	5,2	64	706
		1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,99	7,2	16,7	99	108
		2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
		напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		<i>итого</i>		780	31,36	36,759	113,84	864,09	
2	3	<b>Итого за день:</b>		1340	63,44	76,189	192,5	1676,13	
2	4	Завтрак	Творожный пудинг с яблоками	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77
			чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			Булочка домашняя	60	4,56	7,77	35,85	231,1	424
		<i>итого</i>		560	29,81	22,79	137,6	886,66	
2	4	Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,31	1,24	12,13	60,95	702
		1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,5	3,71	11	100,42	111
		2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208
		гарнир	Гороховое пюре	150	3,7	5,9	24	166	308
		напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
		<i>итого</i>		780	29,11	21,13	126,63	849,07	
2	4	<b>Итого за день:</b>		1340	58,92	43,92	264,23	1735,73	



3	1	<i>итого</i>		825	25,98	22,77	112,5	772,49		
		<b>Итого за день:</b>		1435	44,07	1085,64	219,57	1419,31		
3	2	Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			Тeftели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			<i>итого</i>	550	30,5	35,75	83,88	791,1		
3	2	Обед	Суп картофельный с фрикадельками	225	5,68	4,39	15,53	127,44	114	
			Творожный пудинг с яблоками	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77	
			Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Булочка с повидлом	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425	
			<i>итого</i>	805	35,28	33,4	173,1	1145,82		
3	2	<b>Итого за день:</b>		1355	65,78	69,15	256,98	1936,92		
3	3	Завтрак	Жаркое по-домашнему	260	21,41	11,8	23,11	303,67	227	
			Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			<i>итого</i>	600	27,41	13,6	64,69	517,27		
3	3	Обед	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
			Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,22	3,59	8,24	88,07	110	
			Гуляш из свинины с соусом	120	10,42	28,36	0,72	299,81	437	
			Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	



		хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
					780	22,684	32,028	105,26	804,88	
3	5	<b>Итого за день:</b>			1350	49,264	57,038	244	1699,35	