

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

1

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8	7.8	39.9	354.1	257.96	24.48
			гор.напиток	Какао с витамином С "Витошка"	200	3.3	3.3	14.1	96.6	642.05	17.93
			хлеб	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	60	3.8	9.8	28.2	216.4	3.28	31.17
			фрукты	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	90	351.03	25.0
			<i>итого</i>		560	16	21	92	757		98.58
		Обед	закуска	Огурец малосольный.	60	0.5	0.1	1.6	8.4	1 110	20.00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о.ч.)	200	1.5	4.9	6.2	79.7	46.23	12.98
			2 блюдо	Гуляш из филе индейки	100	14.1	12.2	5.6	203.4	280.05	64.61
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.8	11.7	37.6	292	917	10.06
			напиток	Кисель "Витошка"	200			24	95	82.03	11.86
			хлеб бел.	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	299.08	2.28
хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		20	1.5	0.2	10	49.6	299.12	1.52		
<i>итого</i>			760	28	29	100	800		123.31		
1	1	Итого за день:			1 320	43	51	192	1 557		221.89
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из булгура с филе кури, куркумой/Огурец свежий	255	19.5	12.4	35.2	352.5	276.62	80.02
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	51.2	197	3.43
			хлеб	Батон витаминизированный"	50	4.2	1.8	28.5	144	299.42	5.46
			фрукты								
			<i>итого</i>		505	24	14	77	548		88.91
	Обед	закуска									
		1 блюдо	Суп картофельный с горохом (о. ч)	200	4.2	4.2	16.1	120	63.14	10.75	
		2 блюдо	Ежики из свинины	90	9.2	24.2	10.7	300.2	318.52	51.23	
		гарнир	Картофельное пюре** (о. ч.)	150	3.2	5.2	11.2	142.1	472.99	30.59	
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4		26.3	104	212.01	6.11	
		хлеб бел.	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	299.08	1.52	
		хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6	299.12	1.01	
			Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	90	351.03	25.0	
		<i>итого</i>		790	21	34	99	877		126.21	

1	2	Итого за день:		1 295	45	49	176	1 425		215.12		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	150	8.9	11.4	25.2	371.6	381.07	29.79	
				Йогурт в индивид. упаковке	200	5	5.8	7.4	106.2	195.04	47.99	
			гор.напиток	Чай с лимоном (200/3)	203	0.2	0.1	15.1	57.9	198.01	4.28	
			хлеб	Батон витаминизированный"	50	4.2	1.8	28.5	144	299.42	5.46	
			фрукты									
			<i>итого</i>			603	18	19	76	680		87.52
		Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	200	1.5	4.9	8	90.4	49.09	15.45	
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами (горб. б/г)	105	19.5	9.4	2.8	173.1	140.86	82.8	
			гарнир	Рис "Золотистый".	150	3.7	5.5	37.3	217.3	232	14.02	
напиток	Напиток "Здоровье" из смородины		200	0.1	0.1	16.8	66.4	625.02	11.00			
хлеб бел.	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		30	2.3	0.2	14.6	71.4	299.08	2.28			
хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		20	1.5	0.2	10	49.6	299.12	1.52			
	Кекс 45гр		45	2.9	9.9	23.4	192.6	524.01	17.25			
	<i>итого</i>			750	32	30	113	861		144.32		
1	3	Итого за день:		1 353	50	49	189	1 541		231.84		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке).	150	14.2	11.3	33.2	449.1	188.22	67.1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	51.2	197	3.43	
			хлеб	Батон витаминизированный"	50	4.2	1.8	28.5	144	299.42	5.46	
			фрукты	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	90	351.03	25.0	
			<i>итого</i>			500	19	14	85	734		100.99
		Обед	закуска									
			1 блюдо	ч.)	210	5.5	3.9	16.8	122.9	71.38	28.56	
			2 блюдо	Котлета "Ассорти"из кури и свинины	90	13.9	13.1	13.5	228.8	308.16	56.58	
			гарнир	Рагу из овощей/Огурец свежий 150/20 (о.ч)	170	2.5	6.7	13.1	129.6	129.2	30.51	
напиток	Напиток из кураги		200	0.6		28.1	109.1	211.11	9.85			
хлеб бел.	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		30	2.3	0.2	14.6	71.4	299.08	2.28			
хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		20	1.5	0.2	10	49.6	299.12	1.52			
	<i>итого</i>			720	26	24	96	711		129.30		
1	4	Итого за день:		1 220	45	38	181	1 446		230.29		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	250	3.4	8.9	66	347.9	257.89	36.04	
		гор.напиток	Чай с молоком	200	1.5	1.5	15.8	77.3	630.96	9.32		

1	5	Обед	хлеб	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	60	6.2	4.9	15.2	131.4	3.1	30.00	
			фрукты									
			<i>итого</i>		510	11	15	97	557			75.36
			закуска									
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч)	210	2.6	3.3	13.9	146.4	82.19	15.63	
			2 блюдо	Печень "по-строгановски"	100	13.5	9.2	4.7	156.1	322.06	58.21	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.3	5.6	35.6	216.8	150	11.97	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.6		17.5	71	213.01	10.72	
			хлеб бел.	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	299.08	2.28	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6	299.12	1.52	
				Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	90	351.03	25.0	
			<i>итого</i>		810	26	19	106	801		125.33	
1	5	Итого за день:		1 320	37	34	203	1 358		200.69		
2	1	Обед	гор.блюдо	Каша молочная ячневая с маслом	200	7	7.9	38.6	356.1	560.03	23.21	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.1	16.5	105.5	692.04	14.61	
			хлеб	Бутерброд с сыром на батоне	45	6.2	4.9	15.2	131.4	3.1	20.64	
			фрукты	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	90	351.03	25.0	
			<i>итого</i>		545	16	15	80	683		83.46	
			закуска	Огурец малосольный.	60	0.5	0.1	1.6	8.4	1 110	20.00	
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной (о.ч).	200	1.5	5	7.7	87.4	58.24	16.35	
			2 блюдо	Гуляш из свинины	100	10.9	28.2	5.1	333.6	280.06	63.49	
			гарнир	Рис "Золотистый".	150	3.7	5.5	37.3	217.3	232	14.02	
			напиток	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19.4	91	213.05	9.77	
			хлеб бел.	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	299.08	2.28	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6	299.12	1.52	
<i>итого</i>		760	20	39	96	859		127.43				
2	1	Итого за день:		1 305	37	55	176	1 542		210.89		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Царская" с филе куриным/Огурец свежий 235/20	255	20.5	13.4	47.9	400.2	854.17	58.60	
			гор.напиток	Чай с лимоном (200/3)	203	0.2	0.1	15.1	57.9	198.01	4.28	
			хлеб	Бутерброд с маслом на батоне	40	2.3	9.2	15.3	173.4	1.02	18	
			фрукты									
			<i>итого</i>		498	23	23	78	632		80.88	

2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	210	5.3	5.1	13.5	129.8	229.05	9.86	
			2 блюдо	Кура запеченная по-домашнему	90	17.5	11.4	1.1	161.3	184.14	85.00	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.3	5.6	35.6	216.8	150	11.97	
			напиток	Напиток из кураги	200	0.6		28.1	109.1	211.11	9.85	
			хлеб бел.	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	299.08	2.28	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6	299.12	1.52	
		<i>итого</i>		700	33	23	103	738		120.48		
2	2	Итого за день:		1 198	56	45	181	1 370		201.36		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	15.5	17.3	2.8	363.9	160.02	61.79	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	51.2	197	3.43	
			хлеб	Батон витаминизированный"	50	4.2	1.8	28.5	144	299.42	5.46	
		фрукты	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	90	351.03	25.0		
				<i>итого</i>		500	20	20	55	649		95.68
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп-харчо по студенчески	200	1.7	8.2	19.7	159.7	82.23	16.37	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из индейки (оч)	235	13.3	14	28.6	285.5	394.94	70.24	
			гарнир									
			напиток	Напиток из сухофруктов	200	0.3		19.7	78	211.12	5.29	
			хлеб бел.	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	299.08	2.28	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6	299.12	1.52	
				Кекс 45гр	45	2.9	9.9	23.4	192.6	524.01	17.25	
		<i>итого</i>		730	22	33	116	837		112.95		
2	3	Итого за день:		1 230	42	52	171	1 486		208.63		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Зразы "Школьные"из филе куры	90	15.2	10.4	10.5	264.5	687.18	55.53	
				Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20	170	5.5	5.6	36.1	219.6	150.02	23.40	
			гор.напиток	Чай с лимоном (200/3)	203	0.2	0.1	15.1	57.9	198.01	4.28	
			хлеб	Батон витаминизированный"	50	4.2	1.8	28.5	144	299.42	5.46	
		фрукты										
				<i>итого</i>		513	25	18	90	686		88.67
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	200	1.5	4.9	8	90.4	49.09	15.45	
			2 блюдо	Плов из булгура, свинины с куркумой	235	14.3	26.6	32.4	446.1	276.62	62.98	
			гарнир									
			напиток	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0.1	0.1	16.8	66.4	625.02	11.00	

