

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 пшенная 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 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	15,00	
			<i>итого</i>		545	18	16	79	672		78,05	
	1	1	Обед	закуска								
				1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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/Огурец свежий 150/20	170	7,9	10,1	38,1	280,1	255,02	14,68
				напиток	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	197	3,43
				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	28	28	88	735		99,50
1	1	Итого за день:			1 265	45	44	167	1 408		177,55	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из булгура, свинины с куркумой	250	17,9	34,9	34,6	546,1	276,62	81,78	
			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>		500	22	37	77	741		90,67	
	1	2	Обед	закуска								
				1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,3	16,7	99	71,06	12,82
				2 блюдо	Тефтели с красным соусом	100	10,2	9,3	9,6	167,2	64,02	45,86
				гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1	472,99	30,59
				напиток	Напиток "Здоровье" из вишни	200	0,1	0,1	21,8	85,7	625	9,36

			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	20	17	84	615		102,43	
1	2		Итого за день:		1 200	42	54	161	1 356		193,10	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	160	5,3	4,7	35,6	209,3	150,78	23,84	
				Йогурт в индивид. упаковке	200	5	5,8	7,4	146,5	195,04	35,00	
				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>	610	15	12	85	551		67,73
1	3	Обед	закуска									
				1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4	49,09	15,45
				2 блюдо	Суфле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	158,5	886,04	54,57
				гарнир	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3	232	14,02
				напиток	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	92	209,12	7,77
				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
					Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	90	351,03	15,00
					<i>итого</i>	790	21	21	113	769		110,61
1	3		Итого за день:		1 400	35	33	198	1 320		178,34	
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	15,0
				<i>итого</i>	500	19	14	85	734		90,99	
1	4	Обед	закуска									
				1 блюдо	Суп-пюре гороховый с гречками	210	5,3	5,1	13,5	129,8	229,05	9,86
				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	150	2	4,9	10,3	98,8	129,11	18,92
				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

			<i>итого</i>			700	20	39	88	810	100,85		
2	1	Итого за день:				1 245	36	57	166	1 404	173,74		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Царская" с филе индейки/Огурец свежий 235/20		255	17,7	20,8	48,1	453,6	854,9	61,02	
			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	20	30	79	685		83,30	
2	2		Обед	закуска									
				1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной		200	1,7	5	12,5	103,8	56,25	16,55
				2 блюдо	Котлета из курицы с красным соусом		100	15,8	4,2	11,4	193,2	316,34	59,12
				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	27	15	112	744		101,29	
2	2	Итого за день:				1 198	47	45	191	1 429	184,59		
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	3,8	1,5	25,3	131	299,07	5,46	
			фрукты	Фрукт свежий		100	0,4	0,4	9,8	90	351,03	15,0	
			<i>итого</i>			500	20	19	52	636		85,68	
2	3		Обед	закуска									
				1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200	1,5	4,9	8	90,4	49,09	15,45
				2 блюдо	Жаркое по-домашнему из индейки		235	13,3	14	28,6	440,4	440,41	70,24
				гарнир									
				напиток	Компот из свежих яблок		200	0,2	0,2	27,9	109	209,01	10,5
		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>	700	19	18	71	569		101,14
2	5	Итого за день:		1 275	36	34	157	1 251		174,29
			Среднее значение за период:	1 258						184,70