

Школа Утвердил: должность  Директор**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия  Н.А. ПупышевВозрастная категория  7-11 летдата 

28	8	2025
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	суп молочный с крупой	200	5	5	16	130	140	19.39
			гор. напиток	кофейный напиток	200	1	1	11	63	464	6.69
			хлеб	бутерброд с сыром (1-й вариант)	65	10	13	14	215	63	25.93
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	31.00
			<i>итого</i>								
1	1	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервированная)	65	2	2	3	41	150	30.37
			1 блюдо	рассольник ленинградский \ сметана	205	2	5	11	96	100\433	8.11
			2 блюдо	рагу из овощей и мяса	200	14	14	14	231	322	76.86
			напиток	кисель с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	24	95	504	25.45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			<i>итого</i>				740	23.5	21.6	83.5	617
1	1	<b>Итого за день:</b>			740	23.5	21.6	83.5	617		90.78
1	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка рисовая с творогом	200	13	6	53	318	285	41.96
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0	0	9	38	457	0.82
			хлеб	бутерброд с маслом (3-й вариант)	40	3	4	17	115	71	9.09
			сладкое	соус молочный сладкий	30	1	1	2	25	406	3.56
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	31.00
			<i>итого</i>								
1	2	Обед	закуска	икра морковная	60	1	2	5	43	54	6.67
			1 блюдо	суп картофельный с рыбой	200	9	3	9	101	119	20.35
			2 блюдо	птица в соусе с томатом	90	9	10	2	132	367	44.28
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256	10.72

			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	18	78	496	5.75	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11	
			итого		770	30.77	21.37	94.64	693		92.41	
1	2	<b>Итого за день:</b>			770	30.77	21.37	94.64	693		92.41	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	17	26	4	320	268	28.96	
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0	0	9	38	457	0.82	
			хлеб	бутерброд с джемом или повидлом (2-й вар.)	65	3	6	33	197	73	12.11	
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11	
			фрукты	фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	31.00	
			итого									
1	3	Обед	закуска	икра кабачковая (промышл. производства)	60	1	5	5	71	150	10.02	
			1 блюдо	свекольник \ сметана	205	2	5	9	75	98\433	7.59	
			2 блюдо	плов из говядины	200	16	18	35	368	330	67.25	
			напиток	компот из яблок с лимоном	200	0	0	14	60	487	13.06	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11	
			итого		735	25.44	29.04	93.16	735.8		102.56	
1	3	<b>Итого за день:</b>			735	25.44	29.04	93.16	735.8		102.56	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная жидкая	200	6	6	31	203	236	19.45	
			гор. напиток	кофейный напиток	200	1	1	11	63	464	6.69	
			хлеб	бутерброд с сыром (1 - й вариант)	65	10	13	14	215	63	25.93	
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11	
			фрукты	фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	31.00	
			итого									
1	4	Обед	закуска	икра свекольная	60	1	2	5	17	53	6.68	
			1 блюдо	суп из овощей \ сметана	205	2	4	5	67	116\433	6.60	
			2 блюдо	котлеты, биточки или щницели из птицы припущенные	90	18	16	10	256	372	42.54	
			гарнир	пюре картофельное с морковью	150	3	6	11	111	378	16.78	
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	20	86	501	22.40	

			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
				соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	1	1	1	19	403	4.41
			<i>итого</i>		795	30.1	30.8	83.6	710		104.05
1	4		<b>Итого за день:</b>		795	30.1	30.8	83.6	710		104.05
1	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка пшеничная с творогом	200	17	9	50	344	281	38.64
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	9	38	457	0.82
			хлеб	бутерброд с маслом (3-й вариант)	40	3	4	17	115	71	9.09
			сладкое	повидло, джем или варенье (порциями)	30	0	0	20	79	86	5.82
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	31.00
			<i>итого</i>								
1	5	Обед	закуска	горошек зеленый (консервированный)	65	2	2	3	41	157	23.28
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой \ сметана	200	2	5	7	79	118\433	5.04
			2 блюдо	котлеты или биточки рыбные	90	12	1	9	95	307	23.10
			гарнир	каша рассыпчатая с овощами	150	4	3	34	177	211	5.68
			напиток	напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	17	70	507	10.55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
				соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	1	1	1	19	403	4.41
			<i>итого</i>		795	26.2	13.6	103	635		76.7
1	5		<b>Итого за день:</b>		795	26.2	13.6	103	635		76.7
2	6	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	20	160	139	20.37
			гор. напиток	кофейный напиток	200	3	3	14	94	464	6.69
			хлеб	бутерброд с сыром (1-й вариант)	65	10	13	14	215	63	25.93
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	31.00
			<i>итого</i>								
2	6	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервированная)	65	2	2	3	41	157	30.37
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем \ сметана	205	2	4	6	96	95\433	7.35
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	200	19	14	26	307	328	79.90
			напиток	кисель с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	24	82	573	2.53
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53

			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			<i>итого</i>		740	28.3	21.3	90.1	775		150.24
2	6	<b>Итого за день:</b>			740	28.3	21.3	90.1	775		150.24
2	7	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с морковью	200	30	11	41	195	189	35.00
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0	0	9	38	457	0.82
			хлеб	бутерброд с маслом (3-й вариант)	40	3	4	17	115	71	9.09
			сладкое	соус молочный сладкий	30	1	1	2	25	406	3.56
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	31.00
			<i>итого</i>								
2	7	Обед	закуска	икра морковная	60	1	2	4	40	54	6.67
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем\ сметана	205	1	5	3	57	104 \433	5.11
			2 блюдо	суфле рыбное	90	13	5	3	101	303	28.17
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	38	242	202	11.20
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	18	78	496	5.75
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
				соус томатный	20	0	1	1	10	419	2.33
			<i>итого</i>		795	29.87	20.45	97.74	681.6		63.87
2	7	<b>Итого за день:</b>			795	29.87	20.45	97.74	681.6		63.87
2	8	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба"	200	5	6	27	186	229	19.44
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1	1	11	63	464	6.69
			хлеб	бутерброд с сыром (1-й вариант)	65	10	13	14	215	63	25.93
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	31.00
			<i>итого</i>								
2	8	Обед	закуска	горошек зеленый (консервирован)	65	2	2	3	41	157	23.28
			1 блюдо	рассольник домашний \ сметана	205	2	5	8	82	101 \433	8.82
			2 блюдо	птица в соусе с томатом	90	9	10	2	132	367	44.28
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256	10.72
			напиток	напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	17	70	507	10.55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53

			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			итого		780	23.9	22.56	90.14	664		102.29
2	8	<b>Итого за день:</b>			780	23.9	22.56	90.14	664		102.29
2	9	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	17	26	4	320	268	28.96
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0	0	9	38	457	0.82
			хлеб	бутерброд с джемом или повидлом (2-й вар.)	65	3	6	33	197	73	12.11
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	31.00
			итого								
2	9	Обед	закуска	икра кабачковая (промыш. производства)	60	1	5	5	71	150	10.02
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	3	10	78	129	3.90
			2 блюдо	котлеты из говядины	90	14	14	5	219	339	64.70
			гарнир	пюре картофельное	150	4	6	9	105	377	16.14
			напиток	компот из яблок с лимоном	200	0	0	20	60	487	13.06
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
				соус молочный к блюдам (1 -й вариант)	20	1	1	1	19	403	4.41
			итого		790	29.94	27.94	83.82	706		116.87
2	9	<b>Итого за день:</b>			790	29.94	27.94	83.82	706		116.87
2	10	Завтрак	гор.блюдо	запеканка пшеничная с творогом	200	32	15	30	344	281	38.64
			гор. напиток	чай с сахаром	200	3	3	14	94	457	0.82
			хлеб	бутерброд с маслом (3-й вариант)	35	3	4	17	115	71	9.09
			напиток	повидло, джем или варенье (порциями)	30	0	0	20	79	86	5.82
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	31.00
		итого									
2	10	Обед	закуска	икра свекольная	60	1	2	5	17	53	6.68
			1 блюдо	суп с крупой и фрикадельками\рыбные фрикадельки	228	11	8	8	143	126\146	8.93
			2 блюдо	плов из отварной птицы	200	12	8	25	223	375	45.22
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	20	86	501	22.40
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11

			<i>итого</i>		758	29.83	18.86	89.63	623	87.87
2	10	<b>Итого за день:</b>			758	29.83	18.86	89.63	623	87.87
		<b>Среднее значение за период:</b>			769.8	27.785	22.752	90.933	684.04	98.764





КИЧ=