

Школа

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	Фрукт
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Отварная свекла с маслом растительным
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной
			2 блюдо	Котлета из мяса говядины с молочным соусом
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб крестьянский витаминный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная дружба с маслом слив.
				Омлет натуральный с маслом слив.
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая консервир.
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Плов из мяса кур
			гарнир	
			напиток	Напиток из кураги и изюма
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная с маслом сливочным
				Бутерброд с повидлом и маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Огурец свежий
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой
			2 блюдо	Мясо кур отварное в соусе
			гарнир	Каша гречневая вязкая
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным
				Запеканка творожная со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Помидор свежий
				Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком
			1 блюдо	
			2 блюдо	Котлета рыбная "Любительская" с молочным соусом
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Кисель плодово-ягодный
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	Фрукт
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля с гренками
			2 блюдо	Биточки из мяса кур с молочным соусом
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминный
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным
				Бутерброд с сыром и маслом
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины с молочным соусом
			гарнир	Каша гречневая вязкая
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	Фрукт
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Горошек консервированный
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Котлета "Школьная" с молочным соусом
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным
				Запеканка творожная с яблоками и молоком сгущенным
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Огурец свежий

			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Кисель плодово-ягодный
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным
				Бутерброд с маслом и сыром
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со мсетаной
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дужба" с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	Фрукт
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Помидор свежий
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей с гренками
			2 блюдо	Плов из мяса кур
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминный
			хлеб черн.	
		<i>итого</i>		
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность **Директор**  
 фамилия **Е.Н. Костарева**  
 дата **13 1 2025**  
день            месяц            год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
205	6,2	7,6	45,3	240,1		
200	4	3,8	19,6	130,3		
50	3,6	1,4	24,9	127,1		
180	0,7	0,7	17,1	82,1		
635	14,5	13,5	106,9	579,6		0
60	0,9	4,7	5	65,8		
205	1,9	4,5	13,3	101,9		
90/50	16,8	15,4	14,3	245,9		
150	5,5	4,7	34,4	195,6		
200	0	0	9,7	92,9		
50	3,7	0,3	24,3	114,9		
665	28,8	29,6	101	817		0
1300	43,3	43,1	207,9	1396,6		0
205	5,2	8,7	27,3	180,7		
85	8,2	15	1,5	173,3		
200	3	3,1	15,3	101,9		
50	3,6	1,4	24,9	127,1		
540	20	28,2	69	583		0
60	1,1	5,2	4,5	69,3		
205	2,1	5	12,2	103,1		
200	21,8	21,5	25,4	381,8		
200	0,1	0	17,1	69		
50	3,7	0,3	24,3	114,9		
715	28,8	32	83,5	738,1		0
1255	48,8	60,2	152,5	1321,1		0
205	6,1	8,7	29,1	180,2		
45	1,6	0,6	33,9	132,7		
200	0,4	0	10,5	43,5		
50	3,6	1,4	24,9	127,1		

500	11,7	10,7	98,4	483,5		0
60	0,5	0,1	1,5	8,4		
200	8,9	4,2	13,8	128,9		
90	16,3	18,5	2,2	250,1		
150	4,5	4,4	20,5	139,4		
200	0,4	0	10,5	43,5		
50	3,7	0,3	24,3	114,9		
750	34,3	27,5	72,8	685,2		0
1250	46	38,2	171,2	1168,7		0
205	5,8	8,5	28,6	204,1		
80	13,3	9,2	19	204,3		
200	0,4	0	10,5	43,5		
50	3,6	1,4	24,9	127,1		
535	23,1	19,1	83	579		0
60	0,6	0,1	2,2	14		
200	7,1	8,8	18,9	182,5		
90	12,5	12,7	48,1	203,1		
150	3,2	5,1	22	147,36		
200	0	0	28,2	112,8		
50	3,7	0,3	24,3	114,9		
750	27,1	27	143,7	774,66		0
1285	50,2	46,1	226,7	1353,66		0
205	6,7	7,5	34,9	234,9		
200	0,4	0	10,6	43,5		
50	3,6	1,4	24,9	127,1		
180	0,7	0,7	17,1	82,1		
635	11,4	9,6	87,5	487,6		0
60	0,5	0,1	1,5	8,4		
220	3,4	3,2	18,4	116,4		
90	17,5	19,6	17,7	270,2		
150	5,5	4,7	34,9	203,5		
200	0,5	0,2	21,6	99,4		
50	3,7	0,3	24,3	114,9		

770	31,1	28,1	118,4	812,8		0
1405	42,5	37,7	205,9	1300,4		0
205	7,4	7,3	37,3	179,2		
45	1,5	8,8	10,1	159,8		
200	4	3,8	1,6	110		
50	3,6	1,4	24,9	127,1		
500	16,5	21,3	73,9	576,1		0
60	0,5	1,2	2,9	35,6		
200	4,8	4,4	16,7	125,5		
90	14,8	18,1	16,4	287,9		
150	4,5	4,4	20,5	139,4		
200	0,4	0	10,5	43,5		
50	3,7	0,3	24,3	114,9		
750	28,7	28,4	91,3	746,8		0
1250	45,2	49,7	165,2	1322,9		0
205	6,2	7,6	45,3	275,3		
200	0,4	0	10,5	43,5		
50	3,6	1,4	24,9	127,1		
180	0,7	0,7	17,1	82,1		
635	10,9	9,7	97,8	528		0
60	0,5	1,2	2,9	35,6		
205	2,2	6	12,3	113,1		
90	20,8	22,8	11,8	234,5		
150	5,5	4,8	31,3	191		
200	0,2	0,2	18,8	78,8		
50	3,7	0,3	24,3	114,9		
755	32,9	35,3	101,4	767,9		0
1390	43,8	45	199,2	1295,9		0
205	4,5	5,1	24,1	161,1		
95	10,4	10,1	18,9	210,1		
205	0,4	0	10,6	45,2		
50	3,6	1,4	24,9	127,1		
555	18,9	16,6	78,5	543,5		0
60	0,5	0,1	1,5	8,4		

205	7,1	8,8	18,9	182,5		
90	9	5,2	3,9	250,3		
150	3,2	5,1	22	147,3		
200	0	0	28,2	112,8		
50	3,7	0,3	24,3	114,9		
755	23,5	19,5	98,8	816,2		0
1310	42,4	36,1	177,3	1359,7		0
205	7,2	8,1	37,4	170,2		
45	3,5	4,4	10,4	181,8		
200	3	3,1	15,3	101,9		
50	3,6	1,4	24,9	127,1		
500	17,3	17	88	581		0
60	1,1	5,2	4,5	69,3		
205	1,8	4,4	7,4	179,4		
200	24	23,1	20,7	386,7		
205	0,4	0	10,6	45,2		
50	3,7	0,3	24,3	114,9		
720	31	33	67,5	795,5		0
1220	48,3	50	155,5	1376,5		0
205	5,2	7,6	27,8	201		
200	0,4	0	10,5	43,5		
50	3,6	1,4	24,9	127,1		
180	0,7	0,7	17,1	122,2		
635	9,9	9,7	80,3	493,8		0
60	0,6	0,1	2,2	14		
220	4,3	4,5	21,6	144,3		
200	21,8	21,5	25,4	381,8		
200	0	0	23,2	82,2		
50	3,7	0,3	24,3	114,9		
730	30,4	26,4	96,7	737,2		0
1365	40,3	36,1	177	1231		0
1303	45,08	44,22	183,84	1312,65		#ДЕЛ/0!