Школа №2

Согласовано должность и.о. директора

фамилия С.И. Власова

дата 25 (день) 7 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	192	
			гор.блюдо	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	16	
			гор.блюдо	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9	
			гор.напиток	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	415	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,20	18	
			фрукты								
											81
			итого		510	21,56	20,26	113,58	721,8		81
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Салат витаминный с раст.маслом	60	0,63	2,49	6,22	50,58	43	
			1 блюдо	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,01	3,53	12,52	89,90	152	
			2 блюдо	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,85	334	
			гарнир								
			напиток	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	638	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого		760	33,7376	31,7336	107,9281	853,022		117
1	1	Полдник	булочное								
			напиток								

			итого		0	0	0	0	0		
1	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			1270,00	55,30	51,99	221,51	1574,82		198
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с творогом	200	17,04	11,78	47,64	36,40		
				Соус абрикосовый	50	0,39	0,02	33,80	137,10	335	
				Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	16	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	337	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	18	
			фрукты								
											81
			итого		500	22,79	15,91	110,11	347,98		81
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	25	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	3,03	9,31	71,48	119	
			2 блюдо	Гуляш	90	12,12	11,62	3,47	164,15	282	
			гарнир	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,35	341	
			напиток	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,48	0,04	14,83	60,72	451	

			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого		760	25,07	23,89	90,8	674,8		117
1	2	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
1	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			1260	47,86	39,8	200,91	1022,78		198
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная	180	3,99	4,35	21,85	142,67	196	
			фрукты	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9	
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	16	
			гор.напиток	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	419	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	18	
											81
			итого		540	15,93	15,65	65,88	471,8		81
1	3	Завтрак 2	фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	37	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,10	15,71	144,40	132	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	23,68	24,07	14,41	355,73	309	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,24	6,18	10,53	112,93	343	
			напиток	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	430	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого		780	36,41	38,35	95,27	861,26		117
1	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
1	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			1320	52,34	54	161,15	1333,06		198
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	232	
				Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9	

			гор.напиток	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	415	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18	
			фрукты								
											81
			итого		500	32,35	31,93	73,6	712,76		81
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	94	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	2,07	4,11	10,99	89,39	137	
			2 блюдо	Рыба,запеченная с картофелем, по-русски	240	24,78	14,54	30,86	354,67	249	
			гарнир								
			напиток	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	638	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого		800	35,8	25,3	113,39	825,37		117
1	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
1	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого								0

1	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			1300	68,15	57,23	186,99	1538,13		198
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	200	5,90	8,50	27,75	211,44	199	
				Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9	
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	16	
			гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	418	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	18	
			фрукты								
											81
			итого		500	20,93	23,52	94,49	678,74		81
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом раст.	60,00	0,31	2,18	1,82	28,10	82	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200,00	3,96	3,46	14,31	105,57	135	
			2 блюдо	Пельмени с маслом сливочным	240,00	22,89	36,59	108,86	616,29	504	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200,00	2,00	0,20	20,20	92,00	484	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,34	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	2,12	0,22	9,88	46,40	19	
											117
			итого		740,00	32,78	43,23	165,35	940,70		117
1	5	Полдник	булочное								
			напиток								

			итого								
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			1240,00	53,71	66,75	259,84	1619,44		198
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	253,73	202	
				Ватрушка с творогом или выпечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,04	559	
				Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	16	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	377	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18	
			фрукты								81
			итого		520	19,2	15,34	103,81	624,47		81
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	37	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	3,12	4,32	6,74	78,34	122	
			2 блюдо	Наггетсы	100	18,70	17,70	8,30	266,90	309	
			гарнир	Рагу из овощей	150	3,28	4,95	21,99	145,57	184	
			напиток	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	450	

			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого		770	29,45	28,06	90,49	734,19		117
2	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
2	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			1290,00	48,65	43,40	194,30	1358,66		198
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	196	
				Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9	
				Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	16	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	378	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	18	
			фрукты								
											81
			итого		510	16,65	16,01	94,63	590,86		81

2	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Салат из капусты с раст.маслом	60	1,08	2,46	3,72	41,97	56	
			1 блюдо	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	152	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	165,11	284	
			гарнир	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	340	
			напиток	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	638	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого		760	30,71	25,22	100,31	755,07		117
2	2	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
2	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			1270	47,36	41,23	194,94	1345,93		198

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	180	6,42	8,51	22,83	193,95	191	
				Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	16	
			гор.напиток	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	419	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	18	
			фрукты	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403	
											81
			итого		550	17,54	17,44	77,14	538,51		81
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,60	25	
			1 блюдо	Борщ "Сибирский"	200	8,32	6,75	11,37	129,76	121	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	256к	
			гарнир	Картофель отварной, запеченный со сливочным масло	190	4,87	5,67	39,38	228,44	346	
			напиток	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	431	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого		860,00	41,59	22,62	138,76	915,59		117
2	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								

			итого								0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			1410,00	59,13	40,06	215,9	1454,1		198
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	232	
				Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,70	551	
			гор.напиток	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	420	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18	
			фрукты								
											81
			итого		510	29,81	27,98	67,26	640,12		81
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	94	
			1 блюдо	Уха ростовская	200	5,56	3,45	11,36	99,32	151	
			2 блюдо	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	481,69	331	
			гарнир								
			напиток	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	476	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	19	
											117
			итого		740	29,2025	32,8171	97,3807	802,657		117
2	4	Полдник	булочное								

			напиток								
			итого								
2	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			1250	59,0125	60,7971	164,6407	1442,78		198
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	196	
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	16	
			гор.напиток	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	415	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	18	
			фрукты	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9	
											81
			итого		560	16,44	16,1	63,74	470,64		81
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	82	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,60	3,04	6,74	60,70	157	
			2 блюдо	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	108,86	616,29	504	

			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	0,10	0,04	20,72	83,64	484	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого		760	28,63636	42,8665	168,1784	933,054		117
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
2	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			1320,00	45,08	58,97	231,92	1403,69		198
		Среднее значение за период:			1293	53,65865	51,423	203,21	1409,3		########