

Школа

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

27

5

2026

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 рисовая с маслом	210	13.4	18.48	41.6	180.7	182\2007	355.75
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	693\2004	
			хлеб	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			фрукты	Фрукт (яблоко)	100	0.65	0.65	16.6	108	пром.	
			хлеб	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	60	1.7	2.8	19.7	191	4\2004	
			итого		600	22.03	25.77	108.38	661.3		355.75
1	1	Обед	закуска	Салат из св.капусты с маслом растит.	60	0.84	3.1	5.3	42.8	3\1\2011	
			1 блюдо	Суп-пюре гороховый с мясом отв.и гречками	220	5.3	7	21	239	170\2004	
			2 блюдо	Бифштекс Любительский с\с	110	11.67	8	25.1	125.4	т\тк35	
			гарнир	Спагетти отварные	150	5.4	3.7	33.4	190.5	т\тк320	
			напиток	Чай с ягодой	200	0.3	0.1	14	69	147\2020	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			булочное	Кондит.изделие	50	3.6	3	17	76.6	пром.	
			итого		850	31.01	25.5	139.9	860.3		0
1	1	Итого за день:			1450	53.04	51.27	248.28	1521.6		355.75
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом	160	7	7.7	33.6	152.1	334\2004	355.75
			гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом	105	11	18	20.06	320	210\2007	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.7	91	413\2016	
			хлеб	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд на батоне с маслом	40	1.7	2.8	9.7	111	3\2004	
			итого		535	23.3	30.4	93.96	737.1		355.75
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.95	6.07	4.72	77.34	71\2004	
			1 блюдо	Щи из св.капусты с мясом отв.и сметаной	220	7.25	9.3	25.34	288.2	88\2007	
			2 блюдо	Гуляш из мяса говядины	90	4.8	6.4	6.1	113.7	12\8\2011	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.1	9	34	219.68	509\2004	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.4	0	23.6	94	705\2004	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	

[illegible]

			итого		730	30.34	27.78	111.7	777.6		0
1	4	Итого за день:			1260	50.44	44.38	181.6	1400.5		355.75
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	210	12.62	9.82	21.64	155.75	182\2007	355.75
			хлеб	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	60	1.7	2.8	19.7	191	4\2004	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3.1	3.7	29.4	76.2	379\2007	
			хлеб	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			фрукты	Фрукт (мандарин)	100	0.65	0.65	16.6	108		
			итого		600	20.27	17.27	100.24	593.95		355.75
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из св.капусты с мясом отв.и сметаной	220	5.25	7.2	25.44	217.21	82\2007	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом и маслом\овощная подгарнировка (помидор св.)	235	11.21	10.5	16.1	394.8	284\2007	
			гарнир								
			напиток	Напиток из св.яблок	200	0.1	0	26	102	701\2004	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			булочное	Пицца Школьная	100	6.1	6.4	28.4	189.3	568\2011	
			итого		815	26.56	24.7	120.04	1020.31		0
1	5	Итого за день:			1415	46.83	41.97	220.28	1614.26		355.75
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ячневая с маслом	210	7.9	9	40.22	286.98	173\2007	355.75
			хлеб	Бутерброд на батоне с маслом	50	1.7	2.8	9.7	111	3\2004	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.7	91	413\2016	
			хлеб								
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			гор.блюдо	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	337\2004	
			итого		530	17.8	18.3	79.12	605.98		355.75
2	1	Обед	закуска	Салат из св.капусты с зеленым луком	60	0.84	3.1	5.3	42.8	43\2004	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	220	3.75	8.2	24.5	153.7	147\2004	
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	90	13.5	14	2.1	188.4	54-1м	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.1	9	34	219.68	509\2004	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	28.9	55.6	349\2007	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			булочное	Кондит.изделие	50	3.6	3	17	76.6	пром.	
			итого		830	34.09	37.9	135.9	853.78		0
2	1	Итого за день:			1360	51.89	56.2	215.02	1459.76		355.75

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изд.с сыром	150	14.4	19	39.23	220.2	204\2007	355.75
			хлеб	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	50	1.7	2.8	19.7	111	4\2004	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	693\2004	
			хлеб	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			кисломол.	Кисло-молочный продукт (йогурт)	95	5.3	3.5	7.8	72	пром.	
			итого		555	29.38	29.44	108.41	638.8		355.75
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.95	6.07	4.72	77.34	71\2004	
			1 блюдо	Рассольник Домашний с мясом отв. и со сметаной	220	7.1	7.3	32.9	254	131\2004	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом	180	11.9	7	19.9	169.2	436\2004	
			гарнир								
			напиток	Напиток Витаминный	200	0.44	0.15	19.96	88.28	ттк310	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			булочное	Пицца Школьная	100	6.1	6.4	28.4	189.3	568\2011	
			итого		820	30.39	27.52	129.98	895.12		0
2	2	Итого за день:			1375	59.77	56.96	238.39	1533.92		355.75
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом	160	7	7.7	33.6	152.1	334\2004	355.75
			гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом	105	11	18	20.06	320	210\2007	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.37	0.09	15.2	64.96	686\2004	
			хлеб	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд на батоне с сыром	40	3.2	4.2	12.5	125.22	3\2004	
			итого		535	23.77	30.29	94.26	725.28		355.75
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцами консервированными	60	0.8	3.5	5.3	43	19\2003	
			1 блюдо	Борщ из св.капусты с мясом отв.и сметаной	220	5.25	7.2	25.44	217.21	82\2007	
			2 блюдо	Люля-кебаб с соусом	100	7.9	9.8	11.8	161.6	ттк319	
			гарнир	Рис отварной	150	7	4.23	33.7	163	304\2007	
			напиток	Чай с ягодой	200	0.3	0.1	14	69	147\2020	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			булочное	Булочка Веснушка	75	3.2	4.9	13.2	78	456\2016	
			итого		865	28.35	30.33	127.54	848.81		0
2	3	Итого за день:			1400	52.12	60.62	221.8	1574.09		355.75
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	11	9.4	17.5	280.8	366\2004	355.75
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	17.5	58	685\2004	

			хлеб	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			фрукты	Фрукт	100	0.65	0.65	16.6	58		
			хлеб	Бутерброд на батоне с маслом	50	1.7	2.8	9.7	111	3\2004	
			хлеб	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			итого		560	17.45	13.45	85.4	624.8		355.75
2	4	Обед	закуска	Салат из св.капусты с зеленым луком	60	0.84	3.1	5.3	42.8	43\2004	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми,мясом отв. и гречками	220	3.5	5	8.7	182.3	139\2004	
			2 блюдо	Филе кури запеченное с сыром	90	13	11	14	320.9	ттк26	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.4	7.5	25.86	180	516\2004	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	28.9	55.6	349\2007	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			итого		780	27.04	27.2	106.86	898.6		0
2	4	Итого за день:			1340	44.49	40.65	192.26	1523.4		355.75
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	13	13.3	30.7	218.5	121\2011	355.75
			хлеб	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	60	1.7	2.8	19.7	191	4\2004	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.37	0.09	15.2	64.96	686\2004	
			хлеб								
			фрукты	Фрукт (мандарин)	100	0.65	0.65	16.6	108		
			хлеб	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			итого		590	17.42	17.14	93.4	636.46		355.75
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из св.капусты с мясом отв.и сметаной	220	7.25	9.3	21.3	288.2	88\2007	
			2 блюдо	Бифштекс "Отличник"	90	8.5	7.9	3.9	167.5	ттк317	
			гарнир	Пюре картофельное\овощная подганировка (огурец св.)	190	5.8	6.4	37.7	225.6	520\2004	
			напиток	Напиток из св.яблок	200	0.1	0	26	102	701\2004	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.2	0.3	12.9	63	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	1.7	0.3	11.2	54	пром.	
			булочное	Пирожное глазированное	80	2.8	1.1	18.1	97.2	пром.	
			итого		840	28.35	25.3	131.1	997.5		0
2	5	Итого за день:			1430	45.77	42.44	224.5	1633.96		355.75
		Среднее значение за период:			1380.5	50.811	51.372	219.41	1548.01		355.75