

Школа \_\_\_\_\_  
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория \_\_\_\_\_ 7-11 лет \_\_\_\_\_

Утвердил: должность \_\_\_\_\_  
 фамилия \_\_\_\_\_  
 дата \_\_\_\_\_ 2024 \_\_\_\_\_  
 день \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ год \_\_\_\_\_

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	8.20	8.40	36.20	244.00	2/71	28.24
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/5 г (батон витаминизированный)	35	3.80	6.60	10.22	116.13	1/58	25.85
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	2.73	24.19	129.57	11\51	15.36
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1.98	0.36	12.51	58.01		2.71
			фрукты								
			соус	Соус из малины	30	0.14	0.09	9.2	36.14	12\2	13.04
			<i>итого</i>				<b>505</b>	<b>17.76</b>	<b>18.18</b>	<b>92.32</b>	<b>583.86</b>
1	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с зеленью и раст.маслом	80	0.92	3.99	12.82	85.90	7/14	9.34
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	12.44	7.77	25.16	208.00	6/57 (2004 № 139)	35.00
			2 блюдо	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	15.55	18.70	44.29	408.60	9/17	73.19
			гарнир								
			напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0.18	0.04	13.75	53.14	11/56	3.06
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60
			<i>итого</i>				<b>810</b>	<b>38.42</b>	<b>30.74</b>	<b>114.6</b>	<b>869.99</b>
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1315</b>	<b>56.18</b>	<b>48.92</b>	<b>206.9</b>	<b>1453.85</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13.79	20.23	3.57	251.03	4\56	40.72
				Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3.76	3.05	10.15	83.76	1\1	19.65
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.75	53.14	11\56	2.20
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1.32	0.24	8.34	38.68		1.80
			фрукты	Фрукт свежий	130	0.52	0.52	15.08	63.28		20.83

			<i>итого</i>		<b>530</b>	<b>19.57</b>	<b>24.08</b>	<b>50.89</b>	<b>489.89</b>		<b>85.20</b>	
1	2	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2.08	5.81	6.83	84.08	7/34	5.20	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.44	11.25	12.32	168.07	6/70	35.00	
			2 блюдо	Свинина тушеная в соусе	100	14.50	28.80	48.00	322.00	8\35	49.79	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.65	4.07	35.42	200.44		28.62	
			напиток	Напиток ассорти из красных ягод	200	0.14	0.10	21.64	83.96	11\54	3.77	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.61	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		1.80	
				<i>итого</i>		<b>100</b>	<b>26.72</b>	<b>41.82</b>	<b>151.7</b>	<b>921.11</b>		<b>127.79</b>
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>630</b>	<b>46.29</b>	<b>65.9</b>	<b>202.6</b>	<b>1411</b>			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.97	5.26	33.67	201.1	2\57	22.29	
					Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3.84	10.15	10.28	148.51	1\57	30.55
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.39	1.10	16.65	78.95	11/59	15.34	
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1.32	0.24	8.34	38.68		1.80	
			фрукты									
			соус	Соус из черники	40	0.23	0.13	10.96	43.57	12\1	15.22	
				<i>итого</i>		<b>500</b>	<b>12.75</b>	<b>16.88</b>	<b>79.9</b>	<b>510.8</b>		<b>85.20</b>
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1.07	2.42	15.97	83.94	7/19	20.60	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5.55	12.08	17.95	199.79	6/70	35.00	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему со свининой	200	22.00	26.31	70.38	427.07	8/35	60.15	
			гарнир									
			напиток	Чай лимонный	200	0.24	0.05	14.07	55.61	11\54	4.84	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60	
				<i>итого</i>		<b>810</b>	<b>34.37</b>	<b>32.27</b>	<b>122.72</b>	<b>899.64</b>		<b>127.79</b>
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1310</b>	<b>47.12</b>	<b>49.15</b>	<b>202.62</b>	<b>1410.44</b>			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	16.50	4.84	3.24	121.63	9/10	52.96	



			<i>итого</i>		<b>820</b>	<b>29.3</b>	<b>26.6</b>	<b>111.4</b>	<b>795.4</b>		<b>127.79</b>
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1335</b>	<b>47.96</b>	<b>48.38</b>	<b>201.32</b>	<b>1411.41</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	210	7.29	9.47	37.47	262.16	2\61	24.05
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3.84	10.15	10.28	148.51	1\57	25.86
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	2.73	24.19	129.57	11\51	16.54
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60
			фрукты								
			соус	Соус из малины	30	0.14	0.09	9.2	36.14	12\2	15.15
			<i>итого</i>		<b>520</b>	<b>17.55</b>	<b>22.92</b>	<b>97.82</b>	<b>653.732</b>		<b>85.20</b>
2	1	Обед	закуска	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	80	1.04	3.20	6.11	56.00	7\22	19.85
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.44	11.25	12.32	168.07	6\73	35.00
			2 блюдо	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	23.89	9.33	47.39	359.53	8\81	62.05
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.75	53.14	11\56	2.79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	50	2.64	0.48	16.68	77.35		4.50
			<i>итого</i>		<b>820</b>	<b>35.83</b>	<b>24.78</b>	<b>112.9</b>	<b>791.444</b>		<b>127.79</b>
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1340</b>	<b>53.38</b>	<b>47.7</b>	<b>210.8</b>	<b>1445.18</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Филе куриное тушеное с овощами	100	22.64	9.83	17.59	247.46	9\13	46.39
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.65	4.07	35.42	200.44	5\54	12.76
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.75	53.14	11\56	2.21
			хлеб	Батон пшеничный витаминизированный	20	1.54	0.6	10.66	53.9		2.25
			фрукты	Фрукт свежий	130	0.52	0.52	15.08	63.28		19.79
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1.32	0.24	8.34	38.68		1.80
			<i>итого</i>		<b>620</b>	<b>31.85</b>	<b>15.3</b>	<b>100.8</b>	<b>656.89</b>		<b>85.20</b>
2	2	Обед	закуска	Морковные палочки	80	1.04	0.08	5.52	58.00	7\83	13.20
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5.55	12.08	17.95	199.79	6\70	35.00
			2 блюдо	Филе минтая тушенное с овощами	100	15.55	18.69	44.29	406.80	10\5	55.93

			гарнир	Пюре картофельное	150	3.28	4.26	22.92	141.83	5/58	13.4
			напиток	Напиток ассорти из красных ягод	200	0.14	0.1	21.64	83.96	11\1	4.86
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.24	8.34	38.68		1.80
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60
			<i>итого</i>		<b>840</b>	<b>29.52</b>	<b>35.93</b>	<b>137.3</b>	<b>1006.41</b>		<b>127.79</b>
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1460</b>	<b>61.37</b>	<b>51.23</b>	<b>238.2</b>	<b>1663.3</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230	10.38	11.24	45.22	320.59	2\60	28.16
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3.84	10.15	10.28	148.51	1\57	24.27
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.39	1.10	16.65	78.95	11/59	15.34
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1.32	0.24	8.34	38.68		1.80
			фрукты								
			соус	Соус из черники	30	0.17	0.09	8.22	32.67	12\1	15.63
			<i>итого</i>			<b>520</b>	<b>17.1</b>	<b>22.82</b>	<b>88.71</b>	<b>619.4</b>	
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	13.68	4.80	6.16	75.20	7/75	20.60
			1 блюдо	Борщ с морской капустой	250	5.31	10.73	16.16	176.44	6/2	35.00
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе с овощами	200	22.64	12.00	44.80	372.80	9\60	60.15
			гарнир								
			напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0.18	0.04	13.75	53.14	11\56	4.84
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60
			<i>итого</i>			<b>810</b>	<b>47.09</b>	<b>28.53</b>	<b>114.2</b>	<b>832.28</b>	
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1330</b>	<b>64.19</b>	<b>51.35</b>	<b>202.9</b>	<b>1451.68</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13.29	11.4	11.99	203.93	3\11	50.98
			соус	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	95.22		6.33
			гор.напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0.18	0.04	13.75	53.14	11/17	2.20
			хлеб	Батон пшеничный витаминизированный	20	1.54	0.6	10.66	53.9		2.25
			фрукты	Фрукт свежий	130	0.52	0.52	15.08	63.28		20.74
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1.98	0.36	12.51	58.01		2.70
			<i>итого</i>			<b>510</b>	<b>19.67</b>	<b>15.47</b>	<b>80.64</b>	<b>527.48</b>	

2	4	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2.08	5.81	6.83	84.08	7/34	15.28
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	11.00	10.64	58.00	191.44	6/63	35.00
			2 блюдо	Плов со свининой и куркумой	200	13.71	25.36	37.78	433.77	8/27	60.13
			гарнир								
			напиток	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0.00	0.00	18.63	71.53	11/15	10.18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.60
			соус								
				<i>итого</i>		<b>830</b>	<b>32.07</b>	<b>42.77</b>	<b>154.6</b>	<b>935.53</b>	
2	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1340</b>	<b>51.74</b>	<b>58.24</b>	<b>235.2</b>	<b>1463.01</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным	230	9.76	12.12	38.01	295.48	2\62	29.30
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3.84	10.15	10.28	148.51	1\57	26.86
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	2.73	24.19	129.57	11/51	11.36
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1.32	0.24	8.34	38.68		1.80
			фрукты								
			соус	Соус из малины	30	0.14	0.09	9.20	36.14	11/51	15.88
				<i>итого</i>		<b>520</b>	<b>18.7</b>	<b>25.33</b>	<b>90.02</b>	<b>648.38</b>	
2	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	0.92	3.99	12.82	85.90	7/14	17.41
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	12.44	7.77	25.16	208.00	6/57 (2004 № 139)	35.00
			2 блюдо	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12.67	18.98	16.12	262.00	8/26	47.18
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.65	4.07	35.42	200.44	5/54	14.83
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.80	0.33	36.17	138.10	11/53	7.97
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.24	8.34	38.68	-	1.80
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2.64	0.48	16.68	77.35	-	3.60
				<i>итого</i>		<b>810</b>	<b>36.44</b>	<b>35.86</b>	<b>150.7</b>	<b>1010.46</b>	
2	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1330</b>	<b>52.92</b>	<b>57.56</b>	<b>216.2</b>	<b>1554.74</b>		

		Среднее значение за период:	1285	55.01	52.87	212.4	1469.08		
--	--	-----------------------------	------	-------	-------	-------	---------	--	--