

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2025

деньмесяцгод

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с соусом	100	7.46	12.28	11.09	184	279/331	
			гор.блюдо	Макароны отварные с огурцом соленым	170	5.52	4.84	29.17	183	202/309/70	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			фрукты								
											78.68
			итого		500	15.48	17.52	67.86	490.6		78.68
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4.06	4.28	19	131	102	
			2 блюдо	Плов с икрой кабачковой	210	21.7	6.6	27.6	239	265/п.п	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0	29	116.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106	п.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	78	п.п	
											110.17
			итого		700	32.52	11.88	112.6	670.6		110.17
1	1	Итого за день:			1200	48	29.4	180.46	1161.2		188.85
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная	200	6.1	12.1	35	273	173-175	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.3	151.8	379	
			хлеб	Булочка бутербродная с сыром	100	11.74	7.55	45.92	227.2	110*/15	
			фрукты								78.68
			итого		500	21.42	22.33	109.22	652		78.68
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1.41	4.94	9.37	130.6	88	
			2 блюдо	Биточки с соусом	100	9	11.55	12.73	185	268	
			гарнир	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	3.04	4.46	17.69	123.72	312/2*	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348	
			хлеб бел.	Хлеб белый	30	2.4	0.4	12.6	63.6	п.п	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	п.п	
											110.17
			итого		700	18.15	21.55	94.39	682.12		110.17
1	2	Итого за день:			1200	39.57	43.88	203.61	1334.12		188.85
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью	150	18.4	13.9	76.2	503	224	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376	
			хлеб								
			фрукты	Плоды свежие	150	0.6	0	18.9	78	338	
										78.68	
			итого		500	19.1	13.9	110.1	641		78.68
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	1.6	2.2	16.7	93	101	
			2 блюдо	Котлета из птицы с соусом	100	10.13	11	11.6	186	295/331	
			гарнир	Горох отварной с огурцом соленым	150	11.6	6.94	37.95	257.1	197/306/70	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1	0	21.8	87.6	349	
			хлеб бел.	Хлеб белый	30	2.4	0.4	12.6	63.6	п.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	п.п	
										110.17	
			итого		700	27.13	20.74	108.65	726.3		110.17
1	3	Итого за день:		1200	46.23	34.64	218.75	1367.3		188.85	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушенная в соусе	90	12.5	13.95	3.42	189	290/331	
			гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.51	6.28	40.72	249.6	171/302	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			фрукты								
			закуска	Салат Витаминка	60	0.09	3	6.6	57	1*	
										78.68	
			итого		530	22.6	23.63	78.34	619.2		78.68
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.59	4.92	16.33	100.1	82	
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом	100	8.89	8.63	9.63	156.25	234/330	
			гарнир	Рис припущенный с огурцом свежим	150	3.3	4.13	34.74	188.97	305/71	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	35	143.8	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39		
										110.17	

			итого		700	18.16	18.28	116.3	691.72		110.17
1	4	Итого за день:			1230	40.76	41.91	194.64	1310.92		188.85
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы с огурцом свежим	245	17.2	20.8	23.56	351	289/71	
			гор.напиток	Чай с молоком	215	1.4	1.6	17.7	91	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	84.8	п.п	
			фрукты								
											78.68
		итого		500	21.8	22.9	58.06	526.8		78.68	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0.84	2.76	6.2	52.8	45	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1.81	5.08	16.21	119.3	96	
			2 блюдо	Кнели из птицы с соусом	90	8.9	11.3	0.4	162	301/331	
			гарнир	Макароны отварные	150	5.4	6.3	36.6	225	202/309	
			напиток	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0	29	116.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6	п.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	п.п	
											110.17
		итого		750	20.81	26.04	109.01	778.3		110.17	
1	5	Итого за день:			1250	42.61	48.94	167.07	1305.1		188.85
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета соусом	100	9	11.55	12.73	185	268/331	
			гор.блюдо	Макароны отварные с икрой кабачковой	150	7.1	9.2	10.9	140	202/309/п.п	
			гор.напиток	Чай с сахаром лимоном	222	0.2	0	16	65	377	
			хлеб	Хлеб белый	30	2.4	0.4	12.6	63.6	п.п	
			фрукты								
											78.68
		итого		502	18.7	21.15	52.23	453.6		78.68	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4.06	4.28	19.08	131	102	
			2 блюдо	Тефтели с соусом	100	7.46	12.28	11.09	184	279/331	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом соленым	150	6.7	10.6	49.8	321	171/302/70	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0	29	116.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб белый	30	2.4	0.4	12.6	63.6	п.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	п.п	
											110.17

			итого		700	22.08	27.76	129.57	855.2		110.17
2	1	Итого за день:			1202	40.78	48.91	181.8	1308.8		188.85
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная	200	8.5	13.3	62.2	269	173-175	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.7	3.2	26.7	150.8	382	
			хлеб	Булочка Творожная	100	5.9	2.9	25.3	144	121*	
			фрукты								
											78.68
			итого		500	18.1	19.4	114.2	563.8		78.68
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1.6	6	11	104	52	
			1 блюдо	Суп овощной	200	1.53	5	11.57	96.9	99	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	130	20	26	13.72	260	284	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1	0	21.8	87.6	349	
			хлеб бел.	Хлеб белый	50	4	0.6	21	106	п.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	п.п	
											110.17
			итого		700	28.53	37.8	87.09	693.5		110.17
2	2	Итого за день:			1200	46.63	57.2	201.29	1257.3		188.85
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	19	22	29	408	291	
			закуска	Салат из капусты	60	0.84	2.76	6.2	52.8	45	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	84.8	п.п	
			фрукты								
											78.68
			итого		500	23.14	25.26	67	605.6		78.68
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	2.22	19.38	106	103	
			2 блюдо	Шницель с соусом	100	9	11.55	12.73	185	268/331	
			гарнир	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	4.6	8.2	36.7	244	171/302/п. п	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	35	143.8	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39		
											110.17
			итого		700	20.1	22.57	124.41	781.4		110.17
2	3	Итого за день:			1200	43.24	47.83	191.41	1387		188.85

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.1	4.8	4.8	99	229	
			гор.блюдо	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3.1	5.1	18.6	180.9	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376	
			хлеб	Хлеб белый	50	4	0.6	21	106	п.п	
			фрукты								
											78.68
			итого		500	16.3	10.5	59.4	445.9		78.68
2	4	Обед	закуска	Салат Витаминка	60	0.09	3	6.6	57	1*	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.59	4.92	16.33	100.1	82	
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	90	12.5	13.95	3.42	189	290/331	
			гарнир	Макароны отварные	150	5.3	4.8	28.6	179.4	202/309	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1	0	21.8	87.6	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39		
											110.17
			итого		750	23.28	27.27	97.35	715.7		110.17
2	4	Итого за день:			1250	39.58	37.77	156.75	1161.6		188.85
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с икрой свекольной	156	15.68	25.6	10.2	255	210	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376	
			хлеб	Хлеб белый	50	4	0.6	21	106	п.п	
			фрукты	Плоды свежие	100	4	0	12.6	52	338	
											78.68
			итого		506	23.78	26.2	58.8	473		78.68
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3.44	3.18	16.46	108.2	101/226	
			2 блюдо	Котлета из птицы с соусом	100	10.13	11	11.6	186	295/331	
			гарнир	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1.98	11	14.53	160.3	143	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39		
											110.17
			итого		700	20.25	25.78	97.19	697.3		110.17
2	5	Итого за день:			1206	44.03	51.98	155.99	1170.3		188.85
		Среднее значение за период:			1213.8	43.143	44.246	185.18	1276.36		188.85

Школа

Отд./корп

День

10/27/2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279/331	Тефтели с соусом	100		184.00	7.46	12.28	11.09
	гор.блюдо	202/309/70	макароны отварные с огурцом солёным	170		183.00	5.52	4.84	29.17
	напиток	376	Чай с сахаром	200		60.00	0.10	0.00	15.00
	хлеб пш.	п.п	Хлеб пшеничный	30		63.60	2.40	0.40	12.60
					78.68				
Завтрак 2									
Обед	Закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200		131.00	4.06	4.28	19.00
	2 блюдо	265/п.п	Плов с икрой кабачковой	210		239.00	21.70	6.60	27.60
	Гарнир								
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200		116.60	0.16	0.00	29.00
	хлеб пш.		Хлеб пшеничный	50		106.00	4.00	0.60	21.00
	хлеб рж.		Хлеб ржаной	40		78.00	2.60	0.40	16.00
					110.17				