

Школа

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Белоногова Е.В

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1	11	2023
день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба"	220	6	7	26	186	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
			фрукты							
				Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
			<i>итого</i>		500	17,2	20,8	68,5	528,7	
1	1	Обед	закуска	Овощная нарезка		0	0	1	6	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	30	6	7	12	136	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	7	34	229	
			гарнир	Биточки "Детские" тушеные с овощами	150	17	17	22	303	
			напиток	компот из фруктовой ягодной смеси	90	1	0	13	55	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	200	3	1	20	98	
			хлеб черн.		50					
			<i>итого</i>		720	34,2	31,5	101,4	826,9	
1	1	Итого за день:			1220	51,4	52,3	169,9	1355,6	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	
			соус	соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
			фрукты	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	

			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1	0	6	27
			хлеб	хлеб пшеничный	20	2	0	10	47
			фрукты						
				Лепешка с сыром	100	10	7	41	266
			<i>итого</i>		520	19,5	19,3	89,9	610,4
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	1	0	3	16
			1 блюдо	суп овощной	200	5	5	9	97
			2 блюдо	Тефтели "Детские" с овощами тушеными	90	14	19	20	302
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	139
			напиток	компот из смородины	200	0	0	8	36
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
			<i>итого</i>		720	26,29	29,2	79,7	688
1	4	Итого за день:			1240	45,79	48,5	169,6	1298,4
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	13	18	3	226
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	1	0	5	21
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117
			фрукты	банан	130	2	1	27	123
			<i>итого</i>		530	19	19,2	59,7	486,7
1	5	Обед	закуска	Нарезка вощная "Ассорти"	30	0	0	1	6
			1 блюдо	Пельмени "Детские" отварные с бульоном	200	18	19	31	364
			2 блюдо	Рис отварной	150	4	5	36	204
			гарнир	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15	11	24	255
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	1	0	13	55
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98

			<i>итого</i>		720	41,1	35,1	124,7	980,9	
1	5	Итого за день:			1250	60,1	54,3	184,4	1467,6	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Блины со сгущенным молоком	200	16	14	88	536	
			гор.напиток	Чай фруктовый	200	1	0	7	32	
			хлеб							
			фрукты							
					Салат - коктейль фруктовый	100	1	0	12	53
				<i>итого</i>		500	16,9	14,2	106,5	621,3
2	1	Обед	закуска	салат из свеклы с маслом растительным маслом	60	1	3	5	47	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5	6	6	92	
			2 блюдо	Крокеты "Детские"	90	19	17	21	315	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	5	33	197	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		750	33,9	30,5	106,5	836,8
2	1	Итого за день:			1250	50,8	44,7	213	1458,1	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7	10	32	246	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1	0	6	27	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
			фрукты							
					Шанежка наливная	80	8	5	37	221
				<i>итого</i>		500	17,1	14,7	84,8	539,9
2	2	Обед	закуска	Овощная нарезка	30	0	0	1	6	
			1 блюдо	Свекольник	250	6	8	12	142	

			2 блюдо	Пельмени "Детские" отварные	150	24	23	46	487
			гарнир	Соус сметанно-томатный	50	2	4	3	59
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5	23
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
			<i>итого</i>		730	35,4	35,6	87,7	814,1
2	2	Итого за день:			1230	52,5	50,3	172,5	1354
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с творогом	130	16	15	38	349
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	100
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	53
			молоко	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98
			<i>итого</i>		500	24,4	21,6	89,1	647,4
2	3	Обед	закуска	Закуска овощная	30	1	1	2	17
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7	5	15	132
			2 блюдо	Нагетсы "Детские"	90	18	17	17	293
			гарнир	Рис с овощами	150	3	6	26	168
			напиток	Чай черный с лимоном	200	0	0	5	24
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
				<i>итого</i>		720	32,4	29,1	84,7
2	3	Итого за день:			1220	56,8	50,7	173,8	1378,8
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5	5	33	197
			закуска	морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9
			гор.напиток	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0	0	2	9
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
			фрукты						

				Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	60	9	12	13	202
				<i>итого</i>	500	18,7	17,8	70,7	517,6
2	4	Обед	закуска	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3
			гарнир	Фрикдельки "Детские"	90	10,1	13,2	14,2	215,7
			напиток						
			хлеб бел.			0,5	0,1	25,3	104,4
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный					
			фрукты	мандарин	50	3,3	0,6	19,8	97,8
				<i>итого</i>		510	28,8	25,1	106,1
2	4	Итого за день:			1010	47,5	42,9	176,8	1283,4
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники творожные	120	24	11	18	264
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
			фрукты	апельсин	120	1	0	10	45
			соус	соус ягодный сладкий	50	0	0	10	42
			<i>итого</i>		520	27,7	11,2	67,7	483,7
2	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0	0	1	6
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	7	4	20	145
			2 блюдо	Крокеты с кабачками	90	12	17	15	266
			гарнир	Картофель отварной	150	4	5	24	158
			напиток	Сок яблочный	200	1	0	20	87
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
				<i>итого</i>		720	28,5	27	100,7
2	5	Итого за день:			1240	56,2	38,2	168,4	1243,8

		Среднее значение за период:	1213	52,621	47,83	177,78	1352,85
--	--	-----------------------------	------	--------	-------	--------	---------

№ рецептуры	Цена
54-16к	
54-21гн	
пром	
54-1з	
53-19з	
	0
13	
113	
302-у	
268-у	
343-у	
5	
	0
	0
394-у	
330	
54-23ги	
пром	
пром	

	0
17	
82-y	
295-y	
304-y	
15	
5	
	0
	0
219-y	
375,01	
0,09	
330	
60	
	0
50,08	
87-y	
280-y	
54-1r	
639	
5,1	
	0
	0
173	

381	
0,09	
50,23	
	0
16	
99-у	
279-у	
54-11г	
54-7хн	
5,1	
	0
	0
54-1о	
23	
0,09	
пром	
	0
17	
392,32-у	
54-6г	
234-у	
343-у	
5,1	

	0
	0
396	
377	
102,2	
	0
52	
54-1c	
299-y	
54-1r	
349	
5	
	0
	0
2,47-y	
381	
0,09	
740.02-y	
	0
13	
81-y	

391-у	
331	
376	
5,1	
	0
	0
394-у	
54-21гн	
0,09	
пром.	
1	
	0
0,05-у	
102-у	
23-у	
54-26г	
375,01	
пром	
	0
	0
54-1	
54-32з	
54-19гн	
пром	

279,33	
	0
54-60	
103	
302	
280-У	
519,01	
пром	
	0
	0
219-У	
430	
0,09	
пром	
334-У	
	0
17	
108	
267.66-У	
311-У	
пром	
5,1	
	0
	0

	#ДЕЛ/0!
--	---------