

Школа

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом слив сахар
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный,масло сливочное,сыр
			фрукты	Фрукты свежие
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Свежий огурец
			1 блюдо	Борщ из свеж капусты, сметана зелень
			2 блюдо	Биточки куриные
			гарнир	Каша пшеничная
			напиток	Компот из сухофрукты с вит С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный
			хлеб черн.	
				Фрукты свежие
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром лимон
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный
			фрукты	
				Овощная закуска
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Овощная закуска
			1 блюдо	Суп рассольник картофель зелень
			2 блюдо	Ленивые голубцы
			гарнир	
			напиток	Кисель фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Шницель куриный,картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с сахаром лимон
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный,сыр

			фрукты	
			закуска	Овощная закуска
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Овощная закуска
			1 блюдо	Суп горох,картофель,зелень
			2 блюдо	Плов из филе кур с рисом
			гарнир	Компот из сухофрукты с вит С
			напиток	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный
			хлеб черн.	
			Фрукта	Фрукты свежие
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с морковкой с мол\соусом
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный сыр порционный
			фрукты	Фрукты свежие
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Овощная закуска
			1 блюдо	Щи из св капусты, картофель, сметана, зелень
			2 блюдо	Оладьи из печени с морковкой смет / соус
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из сухофрукты с вит С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш куриный/соус, каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	Чай с сахаром лимон
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный
			фрукты	
			закуска	Овощная закуска
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Овощная закуска
			1 блюдо	Уха Ростовская
			2 блюдо	Макароны отварные с сыром
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофрукты с вит С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с изюмом сахар слив масло
			гор.напиток	Какао на молоке
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный сыр порционный 50/30
			Фрукты	Фрукты свежие
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Овощи свежие
			1 блюдо	Борщ из св капусты,картофель,фасоль,сметана
			2 блюдо	Биточек куриный
			гарнир	Каша пшеничная
			напиток	Компот из сухофрукты с вит С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный масло ливочное
			фрукты	Фрукты свежие
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Овощи свежие
			1 блюдо	Суп картофельный ,пшено,зеленгь
			2 блюдо	Котлета натуральная в панировке
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из сухофрукты с вит С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Печень тушеная с соусом,каша пшеничная
			гор.напиток	Чай с сахаром лимон
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный
			фрукты	
				Овощная закуска
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Овощная закуска

			1 блюдо	Суп картофельный горох зелень
			2 блюдо	Тефтеля рыбная /соус
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Компот из сухофрукты с вит С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтеля куриная,каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный,масло сливочное
			фрукты	
			закуска	Овощная закуска
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Овощная закуска
			1 блюдо	Суп картофельный,рис,зелень
			2 блюдо	Гуляш куриный соус
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Компот из сухофрукты с вит С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная Дружба
			гор.напиток	Чай с сахаром лимон
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный, сыр порционный,м/сливочное (30/15/50)
			фрукты	свежие фрукты
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Овощная закуска
			1 блюдо	Суп лапша,картофель,зелень
			2 блюдо	Фрикадельки куриные
			гарнир	Каша пшеничная
			напиток	Компот из сухофрукты с вит С
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный
			хлеб черн.	
		<i>итого</i>		
2	5	<b>Итого за день:</b>		
				<b>Среднее значение за период:</b>

Утвердил: должность **ИП Амелина Т.Г.**  
 фамилия **Амелина Т.Г.**  
 дата 

		2024
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	5.48	4.87	20.1	146.2	195	24.24
180	3.81	5.7	23.51	171	415	17.73
90	6.81	6.05	24.96	181.5	18	48.48
100	0.26	0	1.72	47		18.7
570	16.36	16.62	70.29	545.7		109.2
60	8.4		1.5	8.4	37	19.8
200	4.12	3.66	15.12	110	119	19.09
100	6.44	7.6	26.54	193.09	318	30.14
150	6.48	5.76	23.78	172.95	199	11.07
200	0.6	0	31.4	128	455	10.56
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
100	2.11		7.74	56.3		13.9
860	32.07	20.5	120.45	773.24		109.20
1430	48.43	37.12	190.74	1318.94		
180	10.99	9.77	40.31	293.14	231	67.8
210	0.3	0	14.5	59	423	5.56
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
80	1.3	10	10.2	43.9	38	31.2
520	16.51	23.25	79.38	500.54		109.20
60	1.3	8	10.2	43.9	38	23.4
200	4.98	4.43	18.29	133	132	13.11
200	10.63	9.45	38.98	283.5	254	58.25
200	0.26		34.4	146	428	9.8
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
710	21.09	25.36	116.24	710.9		109.20
1230	37.6	4	195.62	1211.44		
250	13.85	44	48.04	359.08	338, 348	61.92
210	0.3		14.5	59	423	5.44
70	5.97	5.82	14.37	159.1	18	27.58

60	2.38	0	8.73	63.5	39	14.26
590	22.5	49.82	85.64	640.68		109.20
60	1.3		6.03	43.9	38	22.5
200	3.87	6	14.19	103.2	122	14.79
200	13.17	11.707	48.29	351.21	331	35.4
200	0.6		17.6	128	455	10.56
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
150	2.56		9.38	68.2		21.31
860	25.42	21.187	61.57	799.01		109.20
1450	47.92	71.007	147.21	1439.69		218.4
240	8.98	8.23	18.8	260.7	230	41.36
200	0.3	0	14.5	59	423	17.73
75	6.76	6.01	24.79	180.3	18.16	30.08
100		2.56		9.38	68.2	20.03
615	16.04	16.8	58.09	509.38		109.20
80	1.3		10.2	43.9	36	26.4
200	3.95	4.66	14.5	105.44	157	17.87
100	6.21	5.52	22.77	165.6	267	34.63
150	7.51	6.56	27.54	200.3	341	15.1
200	0.6	0	31.4	128	455	10.56
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
780	9.17	20.22	55.97	747.74		109.20
1395	25.21	37.02	114.06	1257.12		
240	21.88	21.65	31.36	340.95	260;312	79.32
210	0.3	0	14.5	59	423	5.44
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
60	2.38	0	8.73	63.5	37	19.8
560	28.48	25.13	68.96	567.95		109.20
60	1.3	0	10.2	43.9	38	22.5
200	5.1	6.76	18.7	136	282	32.33
200	11	10.87	40.36	293.53	226	39.17
200	0.6	0	31.4	128	455	10.56
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64

710	21.92	21.11	115.03	705.93		109.20
1270	50.4	46.24	183.99	1273.88		218.4
220	8.45	7.51	30.99	225.4	232	23.36
200	4.41	4.5	29.25	171	415	17.73
80	6.81	6.05	24.96	181.5	18.13	44.48
150	2.11		7.74	56.3	68.2	23.63
650	21.78	18.06	92.94	634.2		109.20
60	1.3	0	10.2	9.8	37	19.8
200	3.12	4.58	13.96	107.1	119	18.24
100	7.12	6.35	26.4	191.2	309	44.89
150	4.5	6.15	24.9	172	199	11.07
200	0.6	0	31.4	128	455	10.56
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
760	20.56	20.56	121.23	712.6		109.20
1410	42.34	38.62	214.17	1346.8		218.4
200	10.67	9.48	39.13	346.6	239	48.88
200	0.3	0	14.5	59	423	2.8
80	3.92	3.48	14.37	104.5	18	33.6
100	2.11		7.74	56.3	68.2	23.92
580	17	12.96	75.74	566.4		109.2
70	1.3	0	10.2	9.8	37	23.1
200	3.94	3.5	14.44	105	137	12.8
100	17.01	11.57	44.77	239	318	45.01
150	7.51	6.56	27.54	200.3	341	13.09
200	0.6	0	31.4	128	455	10.56
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
770	34.28	25.11	218.46	786.6		109.20
1350	51.28	38.07	294.2	1353		
180	14.79	17.85	46.2	330.5	284.199	79.32
210	0.3	0	14.5	59	423	5.44
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
60	1.3	0.5	10.2	43.9		19.8
500	20.31	21.83	85.27	537.9		109.20
60	1.3	0	10.2	9.8	37	19.8

200	4.61	3.87	16.45	149.35	156	12.8
100	8.83	9.08	14.25	233.7	343	45.52
150	3.89	5.35	21.27	120.6	343	15.88
200	0.6	0	31.4	128	455	10.56
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
760	23.15	21.78	107.94	745.95		109.20
1260	43.46	43.61	193.21	1283.85		
250	12.63	11.23	46.2	336.9	307.199	55.96
200	0.3	0	14.5	59	423	2.8
70	3.92	3.48	14.37	104.5	18	27.04
60	3.19	0	7.97	58.0	50	23.4
580	20.04	14.71	83.04	558.4		109.20
60	1.3	0	10.2	9.8	37	23.4
200	4.61	3.87	16.45	149.5	133	14.36
100	13.21	11.41	47.07	352.3	234	46.92
150	9.17	8.15	33.62	244.5	340	9.32
200	0.6	0	31.4	128	455	10.56
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
760	32.81	26.91	153.11	988.6		109.20
1340	52.85	41.62	236.15	1547		218.4
250	7.5	6.68	27.24	200.4	192	29.25
210	0.3	0	14.5	59	423	5.44
95	6.84	6.07	25.07	182.4	18.16	48.91
150	52	0	60	52		25.6
705	66.64	12.75	126.81	493.8		109.20
80	1.3	0.5	10.2	43.9	50	31.2
200	4.12	3.67	15.12	110	155	12.01
100	6.92	5.9	25.39	184.7	337	39.72
150	4.5	6.15	24.9	172	199	11.07
200	0.6	0	31.4	128	455	10.56
50	3.92	3.48	14.37	104.5	18	4.64
780	21.36	19.7	121.38	743.1		109.20
1485	88	32.45	248.19	1236.9		
1362	48.749	38.976	201.75	1326.86		