

Школа \_\_\_\_\_ Утвердил: должность \_\_\_\_\_ Ответственная по питанию \_\_\_\_\_  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия Варанкина Е.В.  
 Возрастная категория 7-11 лет дата 1 4 2024  
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 Геркулес	210	8,83	14,40	40,42	324,70	173	22,95		
			кисломол.	Сыр	20	3,48	4,43	0,00	54,60	15	17,40		
			гор.напиток	Напиток кофейный на мол.	200	0,00	0,00	14,52	58,05	430	2,40		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ПР	4,16		
			фрукты	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338	11,25		
			<i>итого</i>				620	82,30	2,89	5,18	82,30		58,16
1	1	Обед	закуска	Зелёный горошек консервированный	60	265,51	13,79	15,74	265,51	10	10,00		
			1 блюдо	Рассольник	250	86,75	9,90	3,04	86,75	96	26,70		
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом	150	204,32	5,44	4,84	204,32	257	8,30		
			гарнир	Котлета рыбная	90	86,00	1,00	0,20	86,00	309	30,70		
			напиток	сок	200	45,94	1,48	0,12	45,94	442	14,00		
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	79,14	2,57	0,34	79,14	ПР	2,08		
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	3,22		
			<i>итого</i>				810	769,9	34,62	44,04	859,62		95
			1	1	<b>Итого за день:</b>			1430	852,2	37,51	49,22	941,92	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная жидкая	210	7,46	8,45	35,56	248,71	189	22,50		
			гор.напиток	Какао с молоко	200	3,75	3,01	24,41	141,00	382	16,50		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ПР	4,16		
			фрукты	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338	15,00		
			<i>итого</i>				600	14,77	12,3	94,14	552,1		58,16
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие-огурец	100	0,80	0,10	2,50	14	15,00			
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	13,45	15,54	13,11	246,69	82	30,00		
			2 блюдо	Плов из курицы	240	24,73	31,99	42,86	343,84	291	34,70		
			гор.напиток	Компот из кураги	200	0,00	0,00	23,23	92,89	401	10,00		
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,73	45,94	ПР	2,08		
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	0,34	16,45	79,14	ПР	3,22		
			<i>итого</i>				850	43,03	48,09	107,88	822,5		95,00
1	2	<b>Итого за день:</b>			1450	57,8	60,39	202,02	1374,6		153,16		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	204,32	5,44	4,84	204,32	309	13,80		
			хол.блюдо	Яйца вареные	40	61,30	4,96	4,49	61,30	209	12,70		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	60,36	0,06	0,01	60,36	377	5,20		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	99,89	2,96	0,28	99,89	ПР	4,16		
			фрукты	Яблоко	150	70,50	0,60	0,60	70,50	338	22,30		
			<i>итого</i>				380	496,37	14,02	10,22	496,37		58,16
1	3	Обед	закуска	Овощи свежие натуральные-помидоры	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71	15,00		
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	17,18	15,17	19,33	282,75	102	25,20		
			2 блюдо	Гуляш	100	14,88	17,15	3,07	226,32	260	30,00		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	6,21	38,26	242,43	323	9,50		
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,50	388	10,00		
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,73	45,94	ПР	2,08		
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	0,34	16,45	79,14	ПР	3,22		
			<i>итого</i>				860	46,33	39,46	119,37	1033,08		95
1	3	<b>Итого за день:</b>			1240	542,7	53,48	129,59	1529,45		153,16		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с рисом	220	24,25	17,88	67,78	533,09	236	43,60		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,00	0,00	14,52	58,05	430	2,40		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ПР	4,16		
			сладкое	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	ПР	8,00		
			<i>итого</i>				515	30,21	22,04	131,53	849,83		58,16
1	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	10,00		
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	7,17	3,36	16,52	125,42	87	20,20		
			2 блюдо	Котлеты из говядины	90	12,94	20,75	10,94	281,99	268	30,00		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,18	5,50	21,40	147,68	312	13,00		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,75	3,98	24,32	146,82	382	16,50		
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,73	45,94	ПР	2,08		
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	0,34	16,45	79,14	ПР	3,22		
			<i>итого</i>				850	32,69	39,15	107,6	914,62		95
1	4	<b>Итого за день:</b>			1365	62,9	61,19	239,13	1764,45		153,16		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшено-рисовая молочная	210	5,93	12,03	33,47	264,07	175	19,40		
			кисломол.	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,74		

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379	14,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ПР	4,16
			фрукты	Мандарин	100	0,80	0,20	7,49	37,96	338	9,46
			итого		560	13,05	23,15	87,13	610,92		58,16
1	5	Обед	закуска	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,89	5,18	6,07	82,30	10	10,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	13,41	15,57	9,65	233,14	88	30,70
			2 блюдо	Жаркое по домашнему из говядины	240	22,67	25,31	23,71	413,62	259	44,00
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,73	45,94	ПР	2,08
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	0,34	16,45	79,14	ПР	3,22
			итого		850	43,02	46,52	84,97	931,55		95
1	5	Итого за день:			1410	56,07	69,67	172,1	1542,47		153,16
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая	210	9,07	10,40	34,96	267,69	184	23,40
			кисломол.	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,74
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,54	61,56	377	5,20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ПР	4,16
			фрукты	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338	14,66
			итого		610	12,84	19,5	83,75	566,44		58,16
2	1	Обед	закуска	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,80	6,17	7,86	98,00	12	15,00
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	7,17	3,36	16,52	125,42	87	20,20
			2 блюдо	Омлет паровой	150	15,54	29,85	4,00	345,49	215	40,10
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379	14,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,73	45,94	ПР	2,08
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	0,34	16,45	79,14	ПР	3,22
			итого		760	32,87	42,27	81,18	836,19		95
2	1	Итого за день:			1370	45,71	61,77	164,93	1402,63		153,16
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая с маслом	210	5,85	11,82	42,03	296,10	174	26,20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,86	ПР	4,16
			фрукт	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,50	338	25,40
			итого		600	10,16	12,36	73,65	452,46		58,16
2	2	Обед	закуска	Овощи свежие натуральные-помидоры	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71	15,00
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	250	17,18	15,17	19,33	282,75	102	25,20
			2 блюдо	Птица отварная	100	25,48	25,71	0,32	334,03	307	14,50
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,65	4,41	15,16	117,19	307	30,00
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,73	45,94	ПР	2,08
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	0,34	16,45	79,14	ПР	3,22
			итого		860	51,46	45,95	84,15	960,46		95
2	2	Итого за день:			1460	61,62	58,31	157,8	1412,92		153,16
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,42	4,84	34,57	203,66	309	13,80
			хол.блюдо	Яйца вареные	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209	12,70
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379	14,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ПР	4,16
			фрукты	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338	13,10
			итого		580	17,25	12,6	95,63	569,55		58,16
2	3	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	10,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	13,41	15,57	9,65	233,14	88	30,70
			2 блюдо	Котлеты рыбные паровые	90	9,90	3,04	4,98	86,75	257	23,80
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,18	5,50	21,40	104,73	312	13,00
			гор.напиток	Кисель из кураги	200	0,01	0,00	26,19	45,94	355	12,20
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,73	45,94	ПР	2,08
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	0,34	16,45	79,14	ПР	3,22
			итого		850	32,15	29,67	96,64	683,27		95
2	3	Итого за день:			1430	49,4	42,27	192,27	1252,82		153,16
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	210	8,83	13,39	39,40	314,03	173	
			кисломол.	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	
			гор.напиток	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	442	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ПР	
			сладкое	Зефир	50	0,39	0,05	38,70	158,11	ПР	
			итого		515	16,66	18,31	117,77	704,63		0
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	14,23	12,66	20,62	253,56	103	24,50

			2 блюдо	Пудинг творожный с молоком сгущенным	220	32,22	23,63	59,56	586,14	222	60,00
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	14,72	60,36	431	5,20
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,73	45,94	ПР	2,08
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	0,34	16,45	79,14	ПР	3,22
			итого		730	50,56	36,76	121,08	1025,14		95
2	4		Итого за день:		1245	67,22	55,07	238,85	1729,77		95
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	210	6,05	8,24	30,18	218,73	189	18,10
			кисломол.	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,74
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,31	3,40	26,52	148,02	379	14,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ПР	4,16
			фрукты	Яблоко	150	0,60	14,70	70,50	70,50	338	10,76
			итого		610	12,97	34,83	146,75	603,94		58,16
2	5	Обед	закуска	Овощи свежие натуральные-помидоры	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71	15,00
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	13,45	15,54	13,11	246,69	82	30,00
			2 блюдо	Голубцы	240	21,42	21,60	19,60	359,78	298	38,70
			гор.напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,04	111,12	342.1	6,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,73	45,94	ПР	2,08
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	0,34	16,45	79,14	ПР	3,22
			итого		850	40,18	37,96	89,73	866,67		95
2	5		Итого за день:		1460	53,15	72,79	236,48	1470,61		153,16
			Среднее значение за период:		1386	184,877	57,245	178,24	1442,16		147,344