

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

с 7 до 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из говядины с томатным соусом
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
			напиток	Кисель Валетек
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаное для детского питания
			фрукты	
			закуска	Салат из моркови
			итого	
1	1	Обед	закуска	Салат "Степной"
			1 блюдо	Рассольник домашний на мясном бульоне
			2 блюдо	Плов из отварной говядины
			гарнир	
			сладкое	Компот из сухофруктов с витамином
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб с сливочным маслом
			Сладкое	Кисломолочный продукт
			итого	
1	2	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты
			1 блюдо	Суп куллама по - деревенски на мясном бульоне
			2 блюдо	Гуляш из отварного мяса
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая с маслом
			сладкое	Компот из плодов яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные
			гор.блюдо	Пюре картофельное

			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный,ржаной
			фрукты	
			итого	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным
			1 блюдо	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной
			2 блюдо	Бефстроганов
			гарнир	Отварные макаронные изделия
			сладкое	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб с сыром
			фрукты	
			булочное	Булочка "Домашняя"
			итого	
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			сладкое	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной говядины
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный,ржаной для детского питания
			фрукты	
			закуска	Салат Пестрый
			итого	
1	5	Обед	закуска	Винегрет
			1 блюдо	Суп -лапша домашняя на мясном бульоне
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая
			сладкое	Компот из сухофруктов

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из говядины
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб.бел	Хлеб с сыром
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной мясы
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Витаминизированный кисель
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб с сливочным маслом
			фрукты	
			булочное	Булочка домашняя
			итого	
2	2	Обед	закуска	Салат Витаминный
			1 блюдо	Свекольник на мясном бульоне
			2 блюдо	Плов из отварной говядины
			гарнир	
			сладкое	Компот из плодов яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского птания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты мясные
			гор.блюдо	Пюре картофельное
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный,ржаной для детского питания
			фрукты	

			итого	
2	3	Обед	закуска	Салат Степной
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом
			гарнир	
			сладкое	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая
				Сыр (порциями)
			напиток	Витаминный напиток
			хлеб	Хлеб с сливочным маслом
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	Салат Здоровье
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на мясном бульоне
			2 блюдо	Гуляш
			гарнир	Отварные макаронные изделия
			сладкое	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный ,ржаной для детского питания
			Сладкое	Кисломолочный продукт с сахаром
			булочное	Плюшки московские
			итого	
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с изюмом
			1 блюдо	Щи из свежий капусты со сметаной
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	Каша ячневая рассыпчатая
			сладкое	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			итого	

2	5	Итого за день:	
---	---	----------------	--

Утвердил: должность
 фамилия
 дата

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
100	16.2	14.5	13.9	252	98	
155	6	5	36	212	212	
200	0	0	23.9	0.38	311	
30	2.7	0	18.7	94.7	СГР	
200	1	0	7	34		
80	0.8	3.6	11.6	80	17	
765	26.7	23.1	111.1	673.08		
80	1.2	2.8	5.9	53	40	
210	12	9	12	180	57	
180	13	16	39	350	221	
200	0.5	0.1	31.2	121	294	
25	2	0	12	59	СГР	
25	2	0	10	50	СГР	
720	30.7	27.9	110.1	813		
	59.6	50.4	209.6	1442.08		
120	14.2	3.4	30.8	214	224	
200	0	0	15	60	283	
38	2.9	7	18.9	161.6	СГР	
200	3	3	5	60	280	
558	20.1	13.4	69.7	495.6		
80	1.5	3.7	7.7	69	8	
200	12	7	13	162	75	
90	9	11	2	144	96	
150	8	6	47	273	176	
200	0	0	16	67	295	
25	2	0	12	59	СГР	
25	2	0	10	50	СГР	
770	34.5	27.7	107.7	824		
	61.8	51	180.1	1451.6		
90	9	4	9	108	83	
150	3	4.9	20	138.3	138	

200	4	4	22	136	289	
30	2.9	0	18.9	95.6	СГР	
200	1	0	7	34		
670	19.9	12.9	76.9	511.9		
80	1.1	6.6	5.3	105	25	
210	13	9	9	171	67	
100	16.5	24.9	9	325	92	
155	5.82	4.31	37.08	210.5	212	
200	0	0	16	69	294	
25	2	0	12	59	СГР	
25	2	0	10	50	СГР	
795	40.42	44.81	98.38	989.5		
	60.32	57.71	175.28	1501.4		
185	5	7	25	185	196	
207	0	0	15	62	285	
40	5.7	3	18.7	130.7	СГР	
200	1	0	7	34		
75	5	10	38	256	273	
707	16.7	20	103.7	667.7		
80	1.2	5.3	3.8	68	20	
210	14	9	14	196	42	
185	11	14	17	236	97	
200	1	0	25	108	294	
25	2.5	0	13	59	СГР	
25	2.5	0	11	50	СГР	
725	32.2	28.3	83.8	717		
	60.84	48.3	187.5	1384.7		
180	13	16	39	350	221	
200	1	2	12	70	283	
30	2.7	0	18.7	94.7	СГР	
200	1	0	7	34		
80	0.8	4	8.3	72	33	
690	18.5	22	85	620.7		
80	1	1.9	5.7	44	42	
200	16	10	12	200	66	
140	10	6	5	111	80	
150	6.67	4	39	187.5	175	
200	0	0	16	69	295	

25	2	0	12	59	СГР	
25	2	0	10	50	СГР	
820	37.67	21.9	99.7	720.5		
	54.7	44	173.7	1320.7		
100	13.53	13.3	13.58	228.11	98	
150	6	5	36	212	212	
200	1	2	12	70	284	
40	5.7	3	18.7	130.7	СГР	
200	1	0	7	34		
690	27.23		87.28	674.81		
80	1	3	5	51	27	
200	15	8	16	197	63	
100	10	9	2	132	93	
155	9	7	40	253	173	
200	0	0	12	128	311	
25	2	0	12	59	СГР	
25	2	0	10	50	СГР	
785	39	27	97	870		
	68.93	52.8	191.48	1605.21		
185	5	7	30	202	198	
207	0	0	15	62	285	
40	2.9	7	18.9	161.6	СГР	
200	1	0	7	34		
75	8	8	44	286	273	
707	16.9	15	114.9	679.6		
80	0.48	1.44	3.52	28.8	22	
210	3	5	15	121	68	
180	13.9	17	41.6	373	221	
200	0	0	16	67	295	
25	2	0	12	59	СГР	
25	2	0	10	50	СГР	
720	21.38	23.44	98.12	698.8		
	38.8	43	214.5	1429.6		
100	9	4	9	108	98	
150	3	6	22	153	138	
200	4	4	22	136	299	
30	2.9	0	18.9	95.6	СГР	
200	1	0	7	34		

680	19.9	14	78.9	526.6		
80	1.2	2.8	5.9	53	40	
200	3	5	15	121	66	
200	14.3	17.3	14	269	118	
200	0	0	16	67	294	
25	2	0	12	59	СГР	
25	2	0	10	50	СГР	
730	22.5	25.1	72.9	619		
	41.8	42	179.5	1281.6		
155	9	7	40	253	173	
10	3	3	0	36	1	
200	0	0	16.9	64	301	
38	2.7	7	18.7	160.7	СГР	
200	1	0	7	34		
603	15.7	17	82.6	547.7		
80	0	7	0	66	12	
210	13	4.1	5.8	64	34	
100	17.3	18.1	3.2	245	95	
155	6.6	4.7	39.4	230	212	
200	0	0	16	67	294	
25	2.5	0	13	59	СГР	
25	2.5	0	11	50	СГР	
795	43.1	35.9	102.4	907		
	48.3	43.8	162.6	1242.7		
185	7	7	33	223	181	
200	0	0	15	60	283	
30	2.9	0	18.9	95.6	СГР	
210	3	3	5	60	280	
75	5	8	36	237	270	
700	17.9	18	107.9	675.6		
80	1	4.6	9.6	82	26	
210	2	5	8	86	53	
140	10	6	5	111	80	
150	4	6	40	226	177	
200	0	0	16	67	295	
25	2	0	12	59	СГР	
25	2	0	10	50	СГР	
830	21	21.6	100.6	681		

	38.9	36	202.9	1313.6		
--	------	----	-------	--------	--	--