

Школа

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-я ступень (7-11 лет)

Утвердил Должность Директор

Фамилия

Дата

2024

дата

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
1	1	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	№106/2013	20,89
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90,0	17,6	6,2	5,5	148,3	№410/2013	51,72
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160,0	11,1	7,2	49,7	307,6	№202/2018	14,52
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	10,0	39,9	№457/2018	2,80
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	6,33
Итого:					570,0	33,8	14,0	87,4	609,7		96,26
1	1	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	№106/2013	16,91
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,5	5,2	6,6	78,5	104/2018	7,35
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	240,0	35,1	15,2	36,2	422,2	№375/2018	57,76
			Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/2018	6,13
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	4,12
		Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	2,9	0,6	26,9	124,7	№574/2021	3,99	
Итого:					820,0	45,5	21,9	112,3	827,4		96,26
1	1	Итого за день:			1390,0	79,3	35,9	199,7	1437,1		192,52
1	2	Завтрак	2 блюдо	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200,0	5,7	6,9	22,9	176,1	№226/2018	26,92
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,3	№461/2018	6,07
			Булочное	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60,0	4,5	2,1	52,2	245,0	№540/2013	21,92
			Фрукты	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	№112/2013	36,02
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35,0	2,8	0,3	12,8	65,0	№573/2021	5,33
Итого:					595,0	13,4	9,7	112,7	590,8		96,26
1	2	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	№107/2013	14,28
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,6	5,1	11,1	96,9	№95/2018	12,94
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ	90,0	8,4	17,2	8,9	224,2	№110/2023	41,98
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	6,7	7,0	37,0	237,9	№256/2018	13,20
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4	0,0	21,8	89,1	№495/2018	5,26
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45,0	3,4	0,4	15,5	79,0	№573/2021	4,37
		Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45,0	2,2	0,5	20,2	93,5	№574/2021	4,23	
Итого:					790,0	23,2	30,3	115,5	827,1		96,26
1	2	Итого за день:			1385,0	36,6	40,0	228,2	1417,9		192,52

1	3	Завтрак	Закуска	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60,0	0,7	3,7	2,2	44,4	№25/2013	17,28
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90,0	17,3	12,1	10,1	217,9	№347/2018	55,77
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	6,2	6,6	34,7	222,7	№256/2018	13,72
			Гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,0	0,1	0,0	10,2	40,9	№459/2018	5,17
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,0	0,3	13,8	70,2	№573/2021	4,32
Итого:					540,0	27,3	22,7	71,0	596,1		96,26
1	3	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	60,0	0,7	3,7	1,7	42,5	№5/2018	10,53
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200,0	4,6	3,5	17,4	119,1	№144/2013	13,13
			2 блюдо	БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	90,0	19,7	4,8	7,9	153,8	№372/2018	42,78
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	10,4	6,7	46,6	288,4	№202/2018	12,20
			Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	№494/2018	11,11
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35,0	2,7	0,3	12,1	61,5	№573/2021	3,31
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35,0	1,7	0,4	15,7	72,7	№574/2021	3,20
Итого:					770,0	40,8	19,5	121,6	823,4		96,26
1	3	Итого за день:			1310,0	68,1	42,2	192,6	1419,5		192,52
1	4	Завтрак	2 блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170,0	27,9	6,8	26,8	280,1	№284/2018	71,78
			Сладкое	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30,0	1,4	1,7	1,0	24,9	№481/2013	8,66
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	10,0	39,9	№457/2018	3,13
			Булочное	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80,0	5,3	3,3	40,6	213,0	570/2013	10,33
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,5	0,2	6,9	35,1	№573/2021	2,36
Итого:					500,0	36,1	12,0	85,3	593,0		96,26
1	4	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60,0	0,9	3,7	5,1	56,6	№26/2021	6,69
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220,0	3,0	3,2	20,4	121,7	№116/2018	10,70
			2 блюдо	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	90,0	2,4	4,8	8,2	85,1	№307/2021	29,41
			Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170,0	4,5	8,4	29,0	209,9	№377/2021	28,63
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200,0	0,1	0,1	11,9	48,8	№486/2018	7,52
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70,0	5,3	0,6	24,2	122,9	№573/2021	6,77
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70,0	3,4	0,7	31,4	145,5	№574/2021	6,54
Итого:					880,0	19,6	21,5	130,2	790,5		96,26
1	4	Итого за день:			1380,0	55,7	33,5	215,5	1383,5		192,52
1	5	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	№106/2013	16,67
			2 блюдо	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240,0	40,5	13,6	27,5	393,5	№376/2018	72,28
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,3	№461/2018	2,85
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	2,03
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35,0	1,8	0,4	16,6	76,9	№574/2021	2,43
Итого:					565,0	45,3	14,3	71,8	596,2		96,26
1	5	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	№106/2013	15,94
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,9	5,3	13,1	107,7	№100/2021	11,61
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90,0	17,3	12,1	10,1	217,9	№347/2018	41,60
			Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	160,0	4,3	6,6	31,1	201,0	№385/2021	14,44
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4	0,0	21,8	89,1	№495/2018	4,36
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	4,03
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55,0	2,7	0,6	24,6	114,3	№574/2021	4,28
Итого:					815,0	30,9	25,1	119,5	826,3		96,26
1	5	Итого за день:			1380,0	76,2	39,4	191,3	1422,5		192,52

2	1	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	№107/2013	13,46
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	90,0	13,4	15,4	4,7	211,0	№391/2013	63,18
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160,0	7,1	7,4	39,3	252,4	№256/2018	13,15
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	10,0	39,9	№457/2018	2,43
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,5	0,2	6,9	35,1	№573/2021	1,83
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25,0	1,2	0,3	11,2	52,0	№574/2021	2,21
Итого:					565,0	23,7	23,4	73,1	596,9		96,26
2	1	Обед	Закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60,0	0,8	3,1	3,3	44,1	№2/2021	9,87
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200,0	4,6	3,5	17,4	119,1	№144/2013	13,24
			2 блюдо	БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	90,0	19,7	4,8	7,9	153,8	№372/2018	43,18
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160,0	11,1	7,2	49,7	307,6	№202/2018	13,13
			Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	№494/2018	11,21
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	2,86
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,5	0,3	13,4	62,3	№574/2021	2,77
Итого:					760,0	41,0	19,2	122,3	825,0		96,26
2	1	Итого за день:			1325,0	64,7	42,6	195,4	1421,9		192,52
2	2	Завтрак	2 блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200,0	7,7	6,6	33,7	224,8	№264/2013	24,23
			Кисломол.	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	95,0	3,8	1,4	9,3	65,3	№517/2013	43,75
			Булочное	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	65,0	3,7	7,4	39,0	237,4	№555/2013г	22,45
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,3	№461/2018	5,83
Итого:					560,0	15,2	15,4	97,0	587,8		96,26
2	2	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	№106/2013	17,41
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,5	5,2	6,6	78,5	104/2018	7,57
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	240,0	35,1	15,2	36,2	422,2	№375/2018	59,46
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4	0,0	21,8	89,1	№495/2018	3,83
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55,0	4,2	0,4	19,0	96,6	№573/2021	3,89
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	2,9	0,6	26,9	124,7	№574/2021	4,10
Итого:					815,0	44,8	21,5	112,8	823,9		96,26
2	2	Итого за день:			1375,0	60,0	36,9	209,8	1411,7		192,52
2	3	Завтрак	Закуска	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60,0	0,7	3,7	2,2	44,4	№25/2013	16,90
			2 блюдо	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	90,0	2,4	4,8	8,2	85,1	№307/2021	32,13
			Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170,0	4,5	8,4	29,0	209,9	№377/2021	31,28
			Гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,0	0,1	0,0	10,2	40,9	№459/2018	5,05
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	5,28
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45,0	2,7	0,6	24,6	114,3	№574/2021	5,62
Итого:					605,0	14,2	17,9	91,5	582,4		96,26
2	3	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	№106/2013	16,26
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,6	5,1	11,1	96,9	№95/2018	10,93
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90,0	17,3	12,1	10,1	217,9	№347/2018	42,40
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160,0	7,1	7,4	39,3	252,4	№256/2018	11,80
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200,0	0,1	0,1	11,9	48,8	№486/2018	6,39
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	4,11
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45,0	2,7	0,6	24,6	114,3	№574/2021	4,37
Итого:					795,0	33,1	25,8	115,8	826,6		96,26
2	3	Итого за день:			1400,0	47,3	43,7	207,3	1409,0		192,52

2	4	Завтрак	Закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60,0	0,9	3,7	5,1	56,6	№26/2021	6,82
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	240,0	35,1	15,2	36,2	422,2	№375/2018	82,89
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	10,0	39,9	№457/2018	2,61
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,0	0,3	13,8	70,2	№573/2021	3,94
Итого:					540,0	39,0	19,2	65,1	588,9		96,26
2	4	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60,0	1,0	6,1	5,3	79,5	№4/2013	7,39
			1 блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200,0	2,5	3,8	9,6	82,7	№134/2021	15,50
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ	90,0	8,4	17,2	8,9	224,2	№110/2023	45,97
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	10,4	6,7	46,6	288,4	№202/2018	13,72
			Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/2018	9,49
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,5	0,2	6,9	35,1	№573/2021	2,13
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	№574/2021	2,06
Итого:					740,0	25,5	34,5	105,9	835,3		96,26
2	4	Итого за день:			1280,0	64,5	53,7	171,0	1424,2		192,52
2	5	Завтрак	2 блюдо	ОМЛЕТ С СЫРОМ	170,0	19,7	22,8	3,0	295,7	№275/2018	74,04
			Булочное	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	85,0	3,8	7,4	31,0	205,4	№565/2013	14,53
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,3	№461/2018	4,49
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	3,20
Итого:					500,0	25,8	30,4	59,4	614,1		96,26
2	5	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	№107/2013	10,09
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220,0	3,0	3,2	20,4	121,7	№116/2018	7,59
			2 блюдо	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240,0	34,4	11,5	23,3	334,2	№376/2018	61,08
			Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	№494/2018	8,06
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	5,3	0,6	24,2	122,9	№573/2021	4,80
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	3,4	0,7	31,4	145,5	№574/2021	4,64
Итого:					840,0	47,6	16,2	120,5	816,2		96,26
2	5	Итого за день:			1340,0	73,4	46,6	179,9	1430,3		192,52
<b>Среднее значение за период:</b>					<b>1356,5</b>	<b>62,6</b>	<b>41,4</b>	<b>199,1</b>	<b>1417,7</b>		<b>577,56</b>