

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------------------------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | салат "сезонный" |
| | | | 1 блюдо | суп "Пуштые шьд" |
| | | | 2 блюдо | печень -по строгановскт |
| | | | гарнир | каша гречневая |
| | | | напиток | сок натуральный |
| | | | хлеб бел. | хл рж |
| | | | хлеб черн. | хл пш |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | салат из свежих помидоров и огурцов |
| | | | 1 блюдо | уха из минтая со взбитым яйцом |
| | | | 2 блюдо | окорочка куринные отварные |
| | | | гарнир | рагу овощное |
| | | | напиток | компот из изюма |
| | | | хлеб бел. | хл рж |
| | | | хлеб черн. | хл пш |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |

| | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком |
| | | | 1 блюдо | щи из свежей капусты с картофелем со сметаной |
| | | | 2 блюдо | котлеты рыбные (из минтая) |
| | | | гарнир | каша рисовая молочная |
| | | | напиток | компот из свежих яблок |
| | | | хлеб бел. | хл рж |
| | | | хлеб черн. | хл пш |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | салат из свежих опомидоров и огурцов |
| | | | 1 блюдо | рассольник "ленинградский " со сметаной |
| | | | 2 блюдо | котлеты "особые" |
| | | | гарнир | капуста тушеная |
| | | | напиток | компот из кураги |
| | | | хлеб бел. | хл рж |
| | | | хлеб черн. | хл пш |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | огурцы свежие порционно |
| | | | 1 блюдо | борщ с капустой и картофелем со сметаной |
| | | | 2 блюдо | суфле "рыбка золотая" |
| | | | гарнир | пюре картофельное |
| | | | напиток | сок натуральный |
| | | | хлеб бел. | хл рж |
| | | | хлеб черн. | хл пш |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 5 | Итого за день: | | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 1 | Обед | закуска | салат "газальк" |
| | | | 1 блюдо | суп картофельныйс рыбными фрикадельками |
| | | | 2 блюдо | тефтели мясные с рисом |
| | | | гарнир | макаронные изделия отварные |
| | | | напиток | напиток лимонный |
| | | | хлеб бел. | хл рж |
| | | | хлеб черн. | хл пш |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 1 | Итого за день: | | |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | салат "новинка" |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с крупой |
| | | | 2 блюдо | минтай припущенный |
| | | | гарнир | рис отварной |
| | | | напиток | сок натуральный |
| | | | хлеб бел. | хл рж |
| | | | хлеб черн. | хл пш |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 2 | Итого за день: | | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | винигрет овощной |

| | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------------|--------------|---|
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с макаронами изделиями |
| | | | 2 блюдо | котлеты рубленые из птицы |
| | | | гарнир | капуста тушенная |
| | | | напиток | компот из изюма |
| | | | хлеб бел. | хл рж |
| | | | хлеб черн. | хл пш |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 3 | Итого за день: | | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | салат из свежих огурцов |
| | | | 1 блюдо | щи из свежей капусты с картофелем со сметаной |
| | | | 2 блюдо | суфле из печени с рисом |
| | | | гарнир | пюре картофельное |
| | | | напиток | компот из свежих яблок |
| | | | хлеб бел. | хл рж |
| | | | хлеб черн. | хл пш |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 4 | Итого за день: | | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | помидоры свежие порционно |
| | | | 2 блюдо | рассольник "ленинградский "со сметаной |
| | | | гарнир | голубцы "уралочка" |
| | | | напиток | каша пшеничная жидкая |
| | | | хлеб бел. | компот из кураги |
| | | | хлеб черн. | хл рж |
| | | | | хл пш |
| | | <i>итого</i> | | |
| 2 | 5 | Итого за день: | | |
| Среднее значение за период: | | | | |

Утвердил: должность

фамилия

дата

| | | |
|------|-------|-----|
| | | |
| | | |
| | | |
| день | месяц | год |

| Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углерод ы | Калорийн ость | № рецептуры | Цена |
|-----------------|-------|-------|--------------|------------------|----------------|------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 60 | 0,67 | 3,04 | 5,18 | 50,04 | 13/2004 | 8 |
| 200 | 2,66 | 2,88 | 13,05 | 89 | 63/2013 | 10 |
| 100 | 14,77 | 12,59 | 3,68 | 187 | 387/1994 | 30 |
| 150 | 4,47 | 3,98 | 19,5 | 132 | 209/2013 | 10 |
| 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | 10 |
| 60 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | | 2 |
| 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 830 | 32,15 | 23,83 | 117,65 | 818,78 | | 72 |
| 830 | 32,15 | 23,83 | 117,65 | 818,78 | | 72 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 60 | 0,42 | 12,03 | 1,64 | 116,22 | янв.08 | 10 |
| 200 | 4,93 | 3,02 | 10,6 | 104 | 60/2008 | 10 |
| 100 | 29,5 | 15,25 | 0,13 | 256 | ТТК8 | 30 |
| 150 | 2,53 | 5,64 | 15,93 | 127 | ТТК 61 | 10 |
| 200 | 0,55 | 0,11 | 22 | 90,7 | 253/2013 | 5 |
| 60 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | | 2 |
| 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 830 | 46,51 | 37,19 | 106,34 | 962,66 | | 69 |
| 830 | 46,51 | 37,19 | 106,34 | 962,66 | | 69 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|-------|-------|--------|--------|----------|----|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 60 | 5,4 | 7,4 | 5,02 | 108,4 | 42/2013 | 8 |
| 200 | 1,7 | 5,84 | 7,68 | 91,2 | 41/2008 | 10 |
| 100 | 12,63 | 0,85 | 15,5 | 142,7 | 324/1994 | 25 |
| 150 | 3,73 | 5,16 | 22,68 | 152 | 106/2013 | 15 |
| 200 | 0 | 0 | 18,16 | 72 | 106/2013 | 5 |
| 60 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | | 2 |
| 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 830 | 32,04 | 20,39 | 125,08 | 835,04 | | 67 |
| 830 | 32,04 | 20,39 | 125,08 | 835,04 | | 67 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 60 | 0,57 | 3,07 | 2,16 | 38,73 | мар.08 | 10 |
| 200 | 2,04 | 5,99 | 13,84 | 120,16 | 129/1994 | 10 |
| 100 | 12,05 | 10,75 | 14,07 | 291 | 474/97 | 30 |
| 150 | 3,57 | 5,43 | 15,26 | 124 | 482/1994 | 10 |
| 200 | 0,97 | 0,05 | 19,3 | 81,3 | 253/2013 | 5 |
| 60 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | | 2 |
| 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 830 | 27,78 | 26,43 | 120,67 | 923,93 | | 69 |
| 830 | 27,78 | 26,43 | 120,67 | 923,93 | | 69 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | | 8 |
| 200 | 1,64 | 5,84 | 10,71 | 102,31 | 39/2008 | 10 |
| 100 | 15,15 | 21,45 | 9,45 | 292,22 | 87/2008 | 25 |
| 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 138 | 216/2013 | 10 |
| 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | 10 |
| 60 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | | 2 |
| 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | | 2 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|-------|-------|--------|--------|----------|----|
| | | | | | | |
| 830 | 29,85 | 33,49 | 117,99 | 900,05 | | 67 |
| 830 | 29,85 | 33,49 | 117,99 | 900,05 | | 67 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 60 | 0,75 | 6,06 | 5,17 | 77,92 | июн.04 | 8 |
| 200 | 5,88 | 3,24 | 13,7 | 108 | 67/2013 | 10 |
| 100 | 12,57 | 11,22 | 11,3 | 196,7 | 188/2013 | 30 |
| 150 | 6,07 | 3,11 | 40,66 | 219 | ТТК 59 | 10 |
| 200 | 0,33 | 0 | 19,3 | 78,7 | 251/2013 | 5 |
| 60 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | | 2 |
| 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 830 | 34,18 | 24,77 | 146,17 | 949,06 | | 67 |
| 830 | 34,18 | 24,77 | 146,17 | 949,06 | | 67 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 60 | 1,51 | 12,7 | 4,87 | 139,2 | ТТК 54 | 8 |
| 200 | 2 | 2,24 | 13,6 | 82,6 | 62/2013 | 10 |
| 100 | 19,46 | 1,1 | 0,48 | 129 | 305/1994 | 25 |
| 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 229 | 465/1994 | 10 |
| 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | 10 |
| 60 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | | 2 |
| 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 830 | 36,36 | 23,49 | 133,8 | 940,54 | | 67 |
| 830 | 36,36 | 23,49 | 133,8 | 940,54 | | 67 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 60 | 0,82 | 6,07 | 4,45 | 76,2 | 60/1994 | 10 |

| | | | | | | |
|-----|--------|--------|--------|---------|-----------|------|
| 200 | 2,22 | 1,98 | 16,45 | 94,96 | 46/2008 | 10 |
| 100 | 15,8 | 16,43 | 16,83 | 278,8 | 202/2013 | 35 |
| 150 | 3,57 | 5,43 | 15,26 | 124 | 482/1994 | 10 |
| 200 | 0,55 | 0,11 | 22 | 90,7 | 253/2013 | 5 |
| 60 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | | 2 |
| 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 830 | 31,54 | 31,16 | 131,03 | 933,4 | | 74 |
| 830 | 31,54 | 31,16 | 131,03 | 933,4 | | 74 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 60 | 0,42 | 12,03 | 1,64 | 116,22 | январь.08 | 10 |
| 200 | 1,7 | 5,84 | 7,68 | 91,2 | 41/2008 | 10 |
| 100 | 20,4 | 13,3 | 10,03 | 241,7 | 179/2013 | 25 |
| 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 138 | 216/2013 | 10 |
| 200 | 0 | 0 | 18,16 | 72 | 251/2013 | 5 |
| 60 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | | 2 |
| 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 830 | 34,16 | 37,11 | 114 | 927,86 | | 64 |
| 830 | 34,16 | 37,11 | 114 | 927,86 | | 64 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |
| 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | | 8 |
| 200 | 2,04 | 5,99 | 13,84 | 120,16 | 129/1994 | 10 |
| 120 | 10,11 | 8,79 | 7,93 | 151 | 191/2013 | 35 |
| 150 | 3,26 | 3,41 | 12,94 | 99 | 111/2013 | 10 |
| 200 | 0,97 | 0,1 | 19,3 | 81,3 | 253/2013 | 5 |
| 60 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | | 2 |
| 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | | 2 |
| | | | | | | |
| 850 | 25,62 | 19,55 | 112,33 | 733,04 | | 72 |
| 850 | 25,62 | 19,55 | 112,33 | 733,04 | | 72 |
| 832 | 33,019 | 27,741 | 122,51 | 892,436 | | 68,8 |