



Школа ЦО Благовещенская школа

гласовано: должность зам. директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Горчакова А.М.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 10 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин "С"	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	205	4.5	6.7	39.8	164.5	1.4	33-2010	
			гор.напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	3.9	3	25.16	145	1.8	100-2010	
			хлеб	Бутерброды с сыром	25\15	7.4	5.1	7.84	132	0,2	23-1997	
			фрукты	фрукт	120	0.5	0.4	12.4	55.4	8.8		
			<i>итого</i>			565	16.3	15.2	85.2	496.9	12.3	
1	1	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.66	0.12	2.28	13.8	12	71-2005	
			1 блюдо	Суп с луценым горохом	250	6.7	5.6	34.7	222.4	2.4	№10-2010	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	14.6	14.04	2.6	218	0.7	55-2010	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5.1	4.2	34.2	184.5	0	75-2010	
			напиток	Кисель из концентрата с витамином"С"	200	0.4	0	13.8	64	0.2	93-2010	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.04	0.3	15.6	64.4	0		
			<i>итого</i>			785	29.5	24.26	103.18	767.1	15.3	0
1	1	Итого за день:			1350	45.8	39.46	188.38	1264	27.6	0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета домашняя	90	12.4	13.1	11.8	213	1	59-2010	
				Вермишель отварная с маслом	155	5.1	9.1	34.2	243	0	75-2010	
			напиток	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	3.6		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.2	15.6	52	0		
			фрукты									
			<i>итого</i>			475	20	22.6	81.8	600	4.6	0
1	2	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.6	0.66	2.04	8.4	7.1		
			1 блюдо	Рассольник Петербургский с пеловкой	250	3.25	3	17.5	110	9.7	129-1994	
			2 блюдо	Котлета рыбная\соус	90\30	17	10.4	28	273.8	0.4	324-2010	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.3	6.8	11.7	127	0	78-2010	
			напиток	Компот из с\ф с витамином "С"	200	0.6	0	31.6	130	0.5	588-2006	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.2	9.8	52.4			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.6	15.6	73.8			

			<i>итого</i>		830	28.36	21.66	116.24	775.4	17.7	0
1	2	Итого за день:			1305	48.36	44.26	198.04	1375.4	22.3	0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150\50	30.2	17.9	51.9	487	1.8	46-2010
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	2	96-2010
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	52.4	0	
			фрукты								
			<i>итого</i>		420	31.9	18.2	76.7	599.4	3.8	0
1	3	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.66	0.12	2.28	13.8	12	75-2005
			1 блюдо	Суп картофельный с яйцами	250	3.8	6.4	16.9	161.3	9.6	14.2017
			2 блюдо	Тефтели из птицы\соус	90\30	8	8.7	11.2	163	2.7	72-2010
			гарнир	Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	228	4.6	73-2010
			гор.напиток	Кисель из концентрата с вит."С"	200	0.4	0	13.8	64	0	96-2010
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.78	52.4	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.3	15.6	73.8	0	
			<i>итого</i>		710	20.23	21.82	108.46	756.3	28.9	0
1	3	Итого за день:			1130	52.13	40.02	185.16	1355.7	32.7	0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с сгущенным молоком	150\50	14.29	12.2	68.7	441		682-2006
			напиток	Какао с молоком	200	3.9	3.1	25.2	141	1.8	100-2010
			хлеб								
			фрукты	Фрукт	100	1.8	0	12.7	56	2	
		<i>итого</i>		500	19.99	15.3	106.6	638	3.8	0	
1	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.6	0.66	2.04	8.4	7.1	71-2005
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем	250	2.2	5.8	10.4	104.2	11.1	120-1994
			2 блюдо	Котлета из мяса птицы\соус	90\30	16.8	12.8	16.6	244	1	59-2010
			гарнир	Макароны отварные с маслом	155	5.7	4.2	29.55	184.5	0	
			напиток	Сок	200	1	0.03	25.2	145	3.6	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.3	15.6	73.8	0	
				Хлеб пшеничный							
		<i>итого</i>		815	28.37	23.79	99.39	759.9	22.8	0	

1	4	Итого за день:			1315	48.36	39.09	205.99	1397.9	26.6	0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом	205	6.2	3.6	25.9	160	1.4	32-2010
				Бутерброд с сыром	20\30	7.4	7.1	9.8	152	0.2	23-1997
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4.3	3.4	23	142	2	98-2010
			хлеб	Кондитерское изделие	22	2.5	0.8	30.2	138		
			фрукты								
			закуска								
			<i>итого</i>				477	20.4	14.9	88.9	592
1	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.66	0.1	2.3	13.8	12	71-2005
			1 блюдо	Суп с мак.изделиями	250	3.8	5.2	16	100	0.8	46-2010
			2 блюдо	Плов с говядиной	200	14.48	13.4	32.78	350.5	3.5	403-2006
			гарнир								
			напиток	Компот из с\ф с витамином"С"	200	0.6	0.3	31.6	130	0.6	91-2010
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	52.4		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.6	15.6	64.4		
			фрукты	Фрукты свежие(яблоки)	100	1.8	0	12.6	76	9	
			<i>итого</i>				860	24.91	19.8	121.88	787.1
1	5	Итого за день:			1337	45.31	34.7	210.78	1379.1	29.5	0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	15	17	3	221	0.3	43-2010
			гор.напиток	Чай с лимоном	200\15\10	0.1	0	15.2	64.3	1.8	686-2004
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.7	0.6	15.6	52.4		
				Кондитерское изделие	50	2.5	0.8	38	138		
			<i>итого</i>				485	19.3	18.4	71.8	475.7
2	1	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.6	0.66	2.04	8.4	7.1	71-2005
			1 блюдо	Свекольник с мясом	250	8.45	6.1	19.03	174.6	3.79	193-2006
			2 блюдо	Котлета"Мозайка"соус	90\30	9.7	13.8	11.7	244	5	83-2017
			гарнир	Вермишель отварная с маслом	155	5.1	4.2	34.2	241	0	75-2010
			напиток	Кисель фруктовый с витамином"С"	200	0.4	0	22.5	64	1.3	92-2010
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2.07	0.3	15.6	52.4		
			<i>итого</i>				805	26.32	25.06	105.07	784.4
2	1	Итого за день:			1290	45.62	43.46	176.87	1260.1	22.02	0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная	200	6.7	6.6	39.4	273	1.4	38-2010
				Йогурт	95	5	3.2	3.5	63	2.5	

			гор.напиток	Чай с молоком	200	0.4	0	20	80	0.19	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.7	0	15.6	52.4		
				Сыр порционнно	20	6.2	5.2	0	68	0.2	23-1997
				<i>итого</i>	545	20	15	78.5	536.4	4.3	0
2	2	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.6	0.12	2.28	13.8	12	71-2005
			1 блюдо	Суп с лущёным горохом	250	6.7	5.6	34.7	222.4	2.4	№10-2010
			2 блюдо	Запеканка картофельная с курой	150	16.64	18.6	21.3	325	2.9	284-2011
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	2	96-2010
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.2	9.8	52.4		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.33	15.6	73.8		
				<i>итого</i>	710	27.75	24.95	96.4	747.4	19.3	0
2	2	Итого за день:			1255	47.75	39.95	174.9	1283.8	23.59	0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Вермишель отварная на молоке	200	8.6	2.8	28.8	172	1.3	273-1994
				Масло сливочное порционнно	15	0.2	9.3	0.15	103.2		22-1997
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.9	3.1	25.2	141	1.8	100-2010
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.7	0	15.6	52.4		
			фрукты	Фрукт (яблоко)	100	1.8	0	12.7	56	2	
				<i>итого</i>	545	16.2	15.2	82.45	524.6	5.1	0
2	3	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.4	0	1.6	8	6	1994
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	6.58	7.21	19.02	162.72	10.28	131-2006
			2 блюдо	Тефтели из птицы\соус	90\30	8	8.7	11.2	163	2.7	72-2010
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6	37.8	243	0	463-1994
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	16	64		96-2010
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.8	52.4		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.33	15.6	73.8		
				<i>итого</i>	830	27.35	22.84	111.02	766.92	18.98	1994
2	3	Итого за день:			1375	43.55	38.04	193.47	1291.52	24.08	0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с яблоком	180	8.2	6.8	51.5	310	1.5	119-2017
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4.3	3.4	22.4	142	2	98-2010
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.7	0	15.6	52.4		

			фрукты	Сыр порционнo	20	6.2	5.2	0	68	0.2	23-1997
			<i>итого</i>		430	20.4	15.4	89.5	572.4	3.7	0
2	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.2	0.1	0.6	3.6	6	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.2	5.8	10.4	104.2	8.6	124-2004
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	18.1	17.8	19.1	340.5	10.6	394-2006
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый яблочный	200	1	0.2	20.2	92	3.6	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	15.5	53.9		
				Кондитерское изделие	40	2.5	0.8	30.2	138	0	106-2010
			<i>итого</i>			780	26	25.1	96	732.2	28.8
2	4	Итого за день:			1210	46.4	40.5	185.5	1304.6	32.5	0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16	15	3	221	0.3	43-2010
				Зеленый горошек консервир.	30	1	0.1	1.9	12	3	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	2	96-2010
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.2	9.8	52.4		
			фрукты	Фрукт	100	1.8	0	12.7	56	2	
			<i>итого</i>			550	20.54	15.4	42.4	401.4	7.3
2	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.5	0.1	1.5	14.4	6	
			1 блюдо	Борщ с говядиной, сметаной	250	2.3	6.7	13.4	120	10	110-2004
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	15.8	12.6	17.8	244	1.6	59-2010
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5.1	4.2	34.2	184.5	0	75-2010
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	27.6	114	0.8	90-2010
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	52		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.33	15.6	73.8		
			<i>итого</i>			815	27.47	24.33	119.9	802.7	18.4
2	5	Итого за день:			1365	48.01	39.73	162.3	1204.1	25.7	0
		Среднее значение за период:			1293.2	47.129	39.921	188.14	1311.62		#DIV/0!