



Школа

Центр образования "Благовещенская школа"

гласовано: должность

заместитель директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Горчакова А.М.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

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	200	4.9	6.5	27.2	187	1.4	33-2010
			гор.напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	3.9	3.1	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	100	0.4	0.4	8	41	8.8	
			итого		540	16.6	15.1	68.2	505	12.3	
1	1	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.66	0.12	2.28	13.8	12	71-2005
				Суп с лущёным горохом	250	6.7	6	34.7	222.4	2.4	№10-2010
			1 блюдо								
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	14.6	16.1	2.6	218	0.7	55-2010
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5.4	4.2	29.6	184.5	0	75-2010
			напиток	Кисель из концентрата с витамином"С"	200	0	0	13.8	64	0.2	93-2010
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.2	9.78	52.4	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.3	15.6	73.8	0	
			итого		790	31.47	26.65	90.66	755		0
1	1	Итого за день:			1330	48.07	41.75	158.86	1260		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета домашняя	100	13.2	13.1	16.6	244	1	59-2010
				Вермишель отварная с маслом	155	5.1	9.1	34.2	244.5	0	75-2010
			напиток	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	3.6	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.5	24.45	131	0	
			фрукты								
			итого		505	23.15	22.9	95.45	711.5	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	80\40	17	10.4	28	273.8	0.4	324-2010
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.3	4.6	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		

[illegible]

			итого		695	27.37	27.16	99.39	759.9		0
1	4	Итого за день:			1060	42.26	45.39	210.58	1405.81	28.7	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	25\15	7.4	5.1	7.9	132	0.2	23-1997
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	64.3	1.21	628-2006
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	52.4		
			фрукты								
			закуска								
			итого		425	15.2	8.9	58.8	408.7		0
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	4	3.4	16	100	0.8	46-2010
			2 блюдо	Плов с говядиной	200	15.48	12.4	45.78	358.5	3.5	403-2006
			гарнир								
			напиток	Компот из с\ф с витамином"С"	200	0.6	0	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	0.3	15.6	73.8		
			фрукты	Фрукты свежие(яблоки)	100	1.8	0	16.8	76	9	
			итого		860	26.11	16.4	137.88	804.5		0
1	5	Итого за день:			1285	41.31	25.3	196.68	1213.2		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зел. горошком	150\30	16	18.1	4.9	237	3.03	43-2010
			гор.напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	4.9	4	21.2	145	1.8	100-2010
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.2	9.8	52.4		
				Кондитерское изделие	40	2.5	0.8	30.2	138		
			итого		500	24.94	23.1	66.1	572.4		0
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	7.65	19.03	174.6	3.79	193-2006
			2 блюдо	Котлета"Мозайка"соус	90\30	9.7	16.8	11.7	244	5	83-2017
			гарнир	Вермишель отварная с маслом	155	5.4	4.2	29.6	185	0	75-2010
			напиток	Кисель фруктовый с витамином"С"	200	0.2	0	22.5	106	1.3	92-2010
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.54	0.2	9.8	52.4		
			итого		775	25.89	29.51	94.67	770.4		0
2	1	Итого за день:			1275	50.83	52.61	160.77	1342.8	11.13	0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная	205	6.6	3.4	33.6	192	1.4	38-2010

				Йогурт	100	4	3.2	3.5	63	2.5	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	0	0	19	80	0.19	
			хлеб	Бутерброд с маслом	20\10	1.6	8.5	9.7	124	0	1-2004
			фрукты								
				<i>итого</i>	535	12.2	15.1	65.8	459		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	6	34.7	222.4	2.4	№10-2010
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	150	16.64	20.89	19.8	325	2.9	284-2011
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый яблочный	200	8	0.03	24	94	3.6	
			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	35.55	27.57	106.18	781.4		0
2	2	Итого за день:			1245	47.75	42.67	171.98	1240.4	6.1	0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета домашняя	90	16	18.1	19.2	300.6		611-2006
				Рис отварной с маслом	155	4	5	33.3	205.7	0	73-2010
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	64		96-2010
			хлеб								
			фрукты	Фрукт (яблоко)	100	1.8	0	16.8	76	9	
				<i>итого</i>	545	21.8	23.1	85.3	646.3		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	Сок фруктовый яблочный	200	8	0.03	24	94	0.3	
			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	35.15	22.87	119.02	796.92		1994
2	3	Итого за день:			1375	56.95	45.97	204.32	1443.22	6.03	0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с яблоком	150	8.2	7.9	52.5	312	1.5	119-2017
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4.3	3.4	23	142	2	98-2010

			хлеб	Бутерброд с сыром	20\10	4.1	2.8	9.5	82	0.07	3-2004
			фрукты								
			итого		380	16.6	14.1	85	536		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	17	21	19.1	340.5	10.6	394-2006
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.8	0	31.96	125.4	31.96	773-2006
			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
			итого		780	24.7	28.1	107.76	765.6		0
2	4	Итого за день:			1160	41.3	42.2	192.76	1301.6	2.07	0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	14.9	18	2.7	340.5	0.4	340-2004
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	64.3	1.21	686-2004
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.2	9.8	52.4		
			фрукты								
			итого		420	16.54	18.2	27.7	457.2		0
2	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.5	0.1	1.5	14.4	6	
			1 блюдо	Борщ с говядиной, сметаной	250	8.04	7.36	14.8	156.9	10	№6-2010
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	15.8	12.6	17.8	260	1.6	71-2010
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5.4	4.2	29.55	184.5	0	75-2010
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	28.2	114	0.8	90-2010
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	52.4		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.33	15.6	73.8		
			итого		815	33.51	24.79	117.25	856		0
2	5	Итого за день:			1235	50.05	42.99	144.95	1313.2		0
		Среднее значение за период:			1211	48.586	42.426	184.8	1345.38		#DIV/0!