

Школа

ласовано: должность

ответственный за питание

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Селиванова А.А

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

1	2
---	---

2025

день месяц год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	день месяц год						Цена	
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изд. отварные	150	5,33	4,8	38,34	148,43	149-2006г		
			2 блюдо	Тефтели с рисом №2	100	22	28,68	54,98	552,29	423-2006г		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,04	57,19	627-2006г		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	ГОСТ2077-84		
			итого		280	28,94	33,74	123,3	822,11		0	
1	1	Обед										
			1 блюдо	Суп картофельный с Макаронными изделиями с мясом	250	8,96	7,78	24	195,94	139-2006г		
			2 блюдо	Запеканка со сгущенкой	150\20г	26,73	20,1	39,56	443,04	297-2006г		
			напиток	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,04	57,19	627-2006г		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	Гост2077-84		
			итого		310	38,71	28,35	108,48	824,57		0	
1	1	Итого за день:				590	67,65	62,09	231,78	1646,68		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	13	13,32	28,17	272,02	394-2006г		
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	33,54	128,9	558-2006г		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84		
				Овощи по сезону	50	0,2	0,05	0,65	12	515/576-2004		
			итого		480	15,09	13,58	77,3	477,12		0	
			1	2	Обед							
1 блюдо	Щи из свежей капусты	250				8,06	7,64	10,9	142,3	120-2006г		
2 блюдо	Котлета рыбная	100				14,84	17,08	17,72	279,54	324-2006г		
гарнир	Рис отварной	150				3,9	5,25	41,8	219	465-2006г		
напиток	Компот из сухофруктов	200				0,48	0	33,54	128,9	558-2006г		
хлеб черн.	Хлеб ржаной	30				1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84		
	Соус красный основной	50				0,04	0,18	0,33	3,12	528-2006г		
итого		780	28,73	30,36	119,23	837,06		0				
1	2	Итого за день:				1260	43,82	43,94	196,53	1314,18		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	150	3,9	5,25	41,8	219	465-2006г		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,04	57,19	627-2006г		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84		
			2 блюдо	Курица в соусе томатном	115г	25,25	32,39	7,34	420,58	445-2006г		
			итого		180	30,76	37,9	79,12	760,97		0	
1	3	Обед										
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курой	250	12,13	13,57	17,22	235,36	148-2006г		
			2 блюдо	Оладьи со сгущенкой	150\20	12,09	18,2	70,39	475,91	682-2006г		
			напиток	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	33,54	128,9	627-2006г		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84		
			итого		280	25,83	32,03	136,09	904,37		0	
1	3	Итого за день:				460	56,59	69,93	215,21	1665,34		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка со сгущенкой	150\20	26,73	20,1	39,56	443,04	297-2006г		
			гор.напиток	Напиток Витощка	200	0	0	19	80			
			хлеб	Бутерброд с сыром	35	5,16	8,67	7,76	129,05	3-2006г		
			фрукты									
			итого		235	31,89	28,77	66,32	652,09		0	
1	4	Обед										
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	12,02	7,9	22,21	202,59	138-2006г		
			2 блюдо	Винегрет	150	2,33	15,03	11,37	249,42	60-2006г		
			напиток	Напиток Витощка	200	0	0	19	80			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	гост2077-84		

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84	
			итого		650	17,93	23,31	78,17	647,91		0
1	4		Итого за день:		885	49,82	52,08	144,49	1300		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы Ленивые(Любительские)	200	20	32,8	19	474	494-1997г	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200\15\7	0,26	0	15,29	59,36	628-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
			итого		230	21,67	33,01	49,23	597,56		0
1	5	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	8,61	7,72	20,08	179,59	129-2006г	
			2 блюдо	Манник со сгущенкой	150\20	6,15	8,4	41,4	339,6	265-2011	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200\15\7	0,26	0	15,29	59,36	628-2006г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
			итого		280	16,43	16,33	91,71	642,75		0
1	5		Итого за день:		510	38,1	49,34	140,94	1240,31		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная вязкая	200\5	26,73	20,1	39,56	443,04	ст149-2006г	
			гор.напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	3,9	3,1	25,16	145	694-2004г	
			хлеб	Бутерброды с маслом	50	1,17	8,69	7,8	112,3	3-2006г	
			итого		250	31,8	31,89	72,52	700,34		0
2	6	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с мясом с макаронными изделиями	250	8,96	7,7	24	195,94	139-2006г	
				Сыр порционный	30	7,02	17,42		111,3	3-2006г	
			гарнир	Макаронны отварные	150	5,33	4,8	38,34	148,43	469-2006г	
			напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	3,9	3,1	25,16	145	694-2004г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84	
			итого		650	26,51	33,22	97,4	646,67		0
2	6		Итого за день:		900	58,31	65,11	169,92	1347,01		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса	125	15,24	14,84	5,35	217,01	401-2006г	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	5,38	41,35	234,57	463-2006г	
				Напиток с витаминами «Витощка»	200	0	0	19	80	РЦ\10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016г	
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост 2077-84	
			фрукты								
			итого		505	24,37	20,43	80,64	595,78		0
2	7	Обед									
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	250	8,04	7,36	14,81	158,98	110-2006г	
			2 блюдо	Котлета куринная	100	16,5	13,3	14,5	258		
			гарнир	Макаронны отварные	150	5,33	4,8	38,34	148,43	469-2006г	
				Напиток кс витаминами "Витощка"	200	0	0	19	80	РЦ\10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016г	
			напиток								
				Соус красный основной	50	0,04	0,18	0,33	64,2	528-2006г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	31	2	0,4	10,4	53,9	Гост2077-84	
			итого		781	31,91	26,04	97,38	761,51		0
2	7		Итого за день:		1236	56,28	46,47	178,02	1357,29		0
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	2,05	2,64	19,73	106,13	472-2006г	
				Филе рыбы жареное	100	21,76	14,04	4,56	229,66	310-2006г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	57,19	627-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост 2077-	
			итого		480	25,42	16,94	54,27	457,18		0
2	8	Обед									
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,3	21,84	183,06	114,135-2006г	
			2 блюдо	Омлет натуральный	110	11,14	17,42	2,07	209,1	284-2006г	

			напиток	чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,04	57,19	627-2006г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	Гост2077-84	
			итого		170	22,35	25,19	68,83	577,75		0
2	8		Итого за день:		650	47,77	42,13	123,1	1034,93		0
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Плов	200	16,38	13,98	44,62	358,78	403-2006г	
			закуска	Овощи по сезону	50	0,2	0,1	0,6	3,6	515/576-2004	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	33,54	128,9	588-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
			итого		490	18,47	14,29	93,7	555,48		0
2		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изд с мясом	250	3,96	7,78	24	195,94	139-2006г	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	13	13,32	28,17	278,02	394-2006г	
			гарнир	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	33,54	128,9	588-2006г	
			напиток	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	Гост2077-84	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		710	25,26	21,52	115,59	731,26		0
2	9		Итого за день:		1190	43,73	35,81	209,29	1286,74		0
2	10	Завтрак	гарнир	макаронные изд отварные	150	5,33	4,8	38,34	148,43	469-2006г	
			гор.блюдо	Котлета мясная	100	17,26	23,86	17,72	350,44	416-2006г	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200\15\7	0,26	0	15,29	59,36	628-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
				Соус красный основной	50	0,04	0,18	0,33	3,12	528-2006г	
			итого		330	24,3	29,05	86,62	625,55		0
2	10	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с яйцом	250	8,61	7,72	20,08	179,59	14-2017г	
			2 блюдо	Макароны запеченные с сыром	150	5,7	6,2	22,7	174	60-2017г	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,26	0	15,29	59,36	628-2006г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	Гост2077-84	
			итого		660	17,39	14,34	87,95	541,35		0
2	10		Итого за день:		990	41,69	43,39	174,57	1166,9		0
			Среднее значение за период:		872,1	50,376	51,029	178,39	1335,94		#ДЕЛО!

Затверждаю: Ефремова И.В.

Согласовано



Селиванова С.С.