

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

С 7 до 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец соленый
			гор.напиток	Чай с лимоном сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью
			2 блюдо	Плов из куриной грудки
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
				Фрукты
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная Дружба
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			фрукты	Фрукты свежие
			булочное	
				Сыр порционный
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови с маслом растительным
			1 блюдо	Рассольник по Ленинградски со сметаной
			2 блюдо	Азу из говядины с макаронными изделиями отварными
			гарнир	
			напиток	Компот из ягодной смеси
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты куриные с картофельным пюре
			гор.напиток	Чай Витаминизированный
			хлеб	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Рис отварной с гуляшем птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
				Фрукты
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом сливочным, запеканка из творога со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			фрукты	
			булочное	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным
			1 блюдо	Суп картофельный с лапшой домашней
			2 блюдо	Каша гречневая с мясом(говядина)
			гарнир	
			напиток	Компот из яблок,вишни
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке
			хлеб	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			фрукты	
			закуска	
			<i>итого</i>	Кисломолочный продукт для детского питания
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп Крестьянский со сметаной
			2 блюдо	Биточки Любительские рыбные

			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			булочное	
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			фрукты	Фрукты
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Плов из мяса птицы
			гарнир	
			напиток	Чай Витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
				Фруктовое пюре
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом сливочным/Омлет натуральный
			гор.напиток	Чай с лимоном, сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			фрукты	
			булочное	
		<i>итого</i>		
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, гречками
			2 блюдо	Жаркое по домашнему из курицы
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные с томатным соусом, кашей гречневой
			гор.напиток	Какао с молоком

			хлеб	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом
			2 блюдо	Макаронные изделия с фрикадельками куриными, соусом
			гарнир	
			напиток	Компот из яблок, вишни
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
				Шоколад Аленка
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная Дружба с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			фрукты	Фрукты
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с лапшой домашней
			2 блюдо	Рагу овощное/тефтели с рисом с соусом
			гарнир	
			напиток	Компот из ягодной смеси
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная с картофельным пюре
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания
			фрукты	
			булочное	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Котлета куриная с томатным соусом
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания

			хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		

Утвердил: должность
 фамилия
 дата

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
260	13	16	37	345	464,124, ТТК	54.10
200	0	0	10	41	273	4.90
40	3	1	21	103	СГР	5.44
500	16.45	16.6	67.9	489.2		64.44
200.00	2	2	15	89	59	7.37
150.00	17	22	31	411	123	40.10
200.00	0	0	12	50.60	282	5.20
35	3	0	19	90	СГР	4.76
30	2	0	14	68	СГР	3.11
100	0	0	10	47	ТТК	12.00
715	24.69	24.88	101.15	756		72.54
150	9	12	37	295	189	26.40
200	0	0	10	40	271	2.74
40	3	1	21	103	СГР	5.44
100	0	0	10	47	ТТК	12.00
10	3	3	0	36	42	17.86
500	15.65	15.96	77.8	521.3		64.44
60	1	3	9	60	16	3.24
200	2	3	11	83	56	9.52
195	16	17	38	370	91, 469	46.43
200	0	0	12	48	ТТК	5.48
35	3	0	19	90	СГР	4.76
30	2	0	14	68	СГР	3.11
720	23.4	23.99	101.45	719.8		72.54

260	14	17	36	364	126.133	52.70
200	0	0	12	45	274	6.30
50	3	1	21	103	СГР	5.44
510	17.43	17.51	68.8	512		64.44
200	1	4	7	68	52	8.75
160	16	20	36	384	ТТК, 465	39.42
200	1	0	21	89	292	4.50
35	3	0	19	90	СГР	4.76
30	2	0	14	68	СГР	3.11
100	0	0	10	47	ТТК	12.00
725	23.65	24.89	106.05	746.3		72.54
260	14	17	40	370	184.227	56.26
200	0	0	10	40	271	2.74
40	3	1	21	103	СГР	5.44
500	17.35	17.56	71.2	512.7		64.44
60	1	5	4	62	25	3.21
200.00	5	2	16	95	234	5.49
175.00	13	16	36	345	91	48.35
200.00	0	0	15	62	ТТК	7.62
35	3	0	19	90	СГР	4.76
30	2	0	14	68	СГР	3.11
700	23.4	23.35	104.55	722.2		72.54
160	10	12	37	293	96	29.40
200	3	3	15	91	275	8.30
40	3	1	21	103	СГР	4.74
100	3	3	5	62	ТТК	22.00
500	18.85	18.36	77.7	549.2		64.44
200.00	2	4	7	80.90	64	7.67
90.00	14	14	29	298	НИИ № 54-14р	31.70

150.00	3	5	22	148	133	23.05
200.00	0	0	10	40	271	2.25
35	3	0	19	90	СГР	4.76
30	2	0	14	68	СГР	3.11
705	23.8	24.39	100.65	725.2		72.54
160	12	15	35	320	206	43.30
200	0	0	10	40	271	3.70
40	3	1	21	103	СГР	5.44
100	0	0	10	47	ТТК	12.00
500	15.55	15.86	75.5	509.9		64.44
200.00	1	4	7	68	52	5.66
150.00	17	20	40	407	123	30.03
200.00	0	0	12	45	274	5.23
35	3	0	19	90	СГР	4.76
30	2	0	14	68	СГР	3.11
125	0	0	9	36	ТТК	23.75
740	23.58	24.74	100.45	714.7		72.54
260	13	16	36	344	175.211	54.10
200	0	0	10	41	273	4.90
40	3	1	21	103	СГР	5.44
500	16.05	16.29	67.6	488.3		64.44
90	2	4	10	82	6	5.43
200.00	6	6	39	189	63	5.11
150.00	11	13	16	228	54-28м	48.93
200.00	0	0	12	51	282	5.2
35	3	0	19	90	СГР	4.76
30	2	0	14	68	СГР	3.11
705	23.89	23.88	109.95	707.6		72.54
260	12	16	34	323	99.464	48.64
200	4	3	14	100	277	10.36

40	3	1	21	103	СРР	5.44
500	19.05	19.36	69.1	526.3		64.44
200.00	2	2	12	68	61	7.15
215.00	16	14	41	356	124.469	29.05
200.00	0	0	15	62	ТТК	8.47
35	3	0	19	90	СРР	4.76
30	2	0	14	68	СРР	3.11
20	1	7	4	110	ТТК	20.00
700	23.9	23.15	104.95	754.2		72.54
160	12	15	30	299	189	44.20
200	0	0	10	40	273	2.80
40	3	1	21	103	СРР	5.44
100	0	0	10	47	ТТК	12.00
500	15.55	15.76	70.6	489.3		64.44
200.00	5	2	16	95	59	7.55
235.00	14	21	41	408	107.146	48.72
200.00	0	0	12	48	ТТК	8.40
35	3	0	19	90	СРР	4.76
30	2	0	14	68	СРР	3.11
700	23.7	24.09	101.85	709.1	166.146	72.54
260	16	19	52	441	670.133	52.43
200	0	0	10	41	273	6.57
40	3	1	21	103	СРР	5.44
500	19	19.7	83	584.7		64.44
200.00	2	7	11	91.70	54	8.92
90.00	11	12	22	254.00	126	40.58
150.00	5	5	21	146.00	464	10.88
200.00	0	0	15	58.50	281	4.29
35	3	0	19	90.30	СРР	4.76

30	2	0	14	68.10	СГР	3.11
705	23.4	24.49	101.15	708.6		72.54