Школа Печниковская СШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

7-11 лет

Возрастная категория

Утвердил: должность

фамилия дата

2023

*день месяц год*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неде ля** | **День недел****и** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углевод ы** | **Калорийн ость** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша ячневая вязкая | 180 | 6,2 | 7,3 | 31 | 216,7 | 184 | 13,16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | Какао с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 22,1 | 119,4 | 433 | 11,45 |
| хлеб | Пирог открытый | 75 | 4,9 | 2,6 | 46,2 | 225 | 414 | 8,37 |
| фрукты | Груша | 150 | 14,30,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |  | 32,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,5 | 6,1 | 1,7 | 63,7 | 23 | 16,17 |
| 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,2 | 3,3 | 6,1 | 64 | 84 | 14,62 |
| 2 блюдо | Котлета мясная | 90 | 13,5 | 13,8 | 11,3 | 224,8 | 272 | 65,06 |
| гарнир | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 | 335 | 15,94 |
| напиток | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 28,2 | 118,9 | 440 | 8,14 |
| хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |  | 2,30 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 1 | **Итого за день:** |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 180 | 17,2 | 28,4 | 3,2 | 338,1 | 214 | 32,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 66,8 | 431 | 4,42 |
| хлеб | Батон | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |  | 2,40 |
| фрукты | Банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 |  | 20,16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 6,1 | 4,0 | 73,8 | 51 | 6,39 |
| 1 блюдо | Рассольник по-ленинградски | 200 | 2,2 | 3,4 | 13,4 | 93,6 | 91 | 17,30 |
| 2 блюдо | Котлеты рыбные | 90 | 15,5 | 10,1 | 8,3 | 185,4 | 240 | 53,35 |
| гарнир | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,7 | 5,2 | 39,2 | 218,5 | 181 | 12,20 |
| напиток | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 114,9 | 394 | 8,64 |
| хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |  | 2,30 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 2 | **Итого за день:** |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшенная вязкая | 180 | 7,4 | 8,2 | 35,4 | 245,7 | 184 | 16,79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | Кофейный напиток | 180 | 1,4 | 1,2 | 20,1 | 96,2 | 432 | 10,25 |
| хлеб | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 1,7 | 3,6 | 21,9 | 125,5 | 2 | 6,95 |
| фрукты | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |  | 16,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат из картофеля с соленым огурцом | 100 | 1,4 | 5,2 | 8,5 | 87,4 | 22 | 12,22 |
| 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,3 | 3,3 | 9,4 | 76,0 | 76 | 16,10 |
| 2 блюдо | Птица тушенная в сметанном соусе | 90 | 13,9 | 10,3 | 3,2 | 161,8 | 312 | 53,00 |
| гарнир | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,7 | 30,9 | 188,2 | 209 | 7,04 |
| напиток | Компот из свежих ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,5 | 90,2 | 375 | 14,18 |
| хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |  | 2,30 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 3 | **Итого за день:** |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Блины на кефире со сладким соусом | 150 | 9,5 | 26,8 | 41,0 | 463,7 | 444 | 27,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 112,9 | 411 | 6,32 |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты | Апельсин | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 64,5 |  | 30,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,0 | 10,2 | 3,3 | 109,2 | 22 | 15,24 |
| 1 блюдо | Суп картофельный с макароыми изделиями | 200 | 3,1 | 2,2 | 16,0 | 96,8 | 100 | 13,79 |
| 2 блюдо | Тефтели(2-й вариант) | 90 | 14,3 | 15,6 | 10,2 | 238,5 | 284 | 53,51 |
| гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 323 | 9,73 |
| напиток | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,1 | 28,5 | 117,9 | 402 | 4,12 |
| хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |  | 2,30 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 4 | **Итого за день:** |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая вязкая | 180 | 5,1 | 7,2 | 34,5 | 224,1 | 184 | 22,43 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,6 | 430 | 2,5 |
| хлеб | Ватрушка из дрожевого теста | 75 | 9,9 | 5,1 | 31,6 | 212,5 | 410,1 | 18,24 |
| фрукты | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |  | 26,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 2,8 | 11,7 | 4,2 | 134,4 | 48 | 7,22 |
| 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,1 | 3,6 | 14,9 | 112,8 | 99 | 9,80 |
| 2 блюдо | Жаркое по -домашнему | 200 | 22,6 | 21,5 | 17,9 | 355,4 | 258 | 73,46 |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | Напиииток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 102,9 | 441 | 12,78 |
| хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |  | 2,30 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 5 | **Итого за день:** |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Сырники из творога | 180 | 33,2 | 24,2 | 20,8 | 433,9 | 219 | 69 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 133,9 | 433 | 12,72 |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |  | 25,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,4 | 6,0 | 1,4 | 61,6 | 19 | 11,66 |
| 1 блюдо | Супкартофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 14,6 | 3,2 | 15,4 | 149,2 | 106 | 17,64 |
| 2 блюдо | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 16,7 | 12,8 | 15,3 | 243,0 | 314 | 54,37 |
| гарнир | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,6 | 30,8 | 187,6 | 209 | 7,04 |
| напиток | Компот из свежих плодов(2-йвариант) | 200 | 0,3 | 0,1 | 27,3 | 113,1 | 342,2 | 13,36 |
| хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеницный обог.микронутриентами | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |  | 2,30 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 1 | **Итого за день:** |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша манная жидкая | 200 | 5,9 | 8,0 | 26,5 | 201,1 | 189 | 17,80 |
|  | Яиц вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 213 | 9,40 |
| гор.напиток | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 411 | 6,32 |
| хлеб | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |  | 10,00 |
| фрукты | Апельсин | 120 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  | 24,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Салат витаминный (2-й вариант)100 | 100 | 1,5 | 15,1 | 8,5 | 176,4 | 42 | 12,14 |
| 1 блюдо | Рассольник ленинградский | 200 | 2,2 | 3,4 | 13,4 | 93,6 | 91 | 17,30 |
| 2 блюдо | Биточки из кур | 90 | 13,9 | 16,0 | 3,2 | 212,6 |  | 39,33 |
| гарнир | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 17,0 | 21,0 | 249,7 | 128 | 15,94 |
| напиток | Компот из свежих ягод | 180 | 0,3 | 0,1 | 19,3 | 81,2 | 375 | 14,18 |
| хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |  | 2,30 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 2 | **Итого за день:** |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Оладьи | 150 | 9,1 | 17,2 | 56,7 | 417,4 | 401 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | Йогурт | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 |  | 27,20 |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  | 20,70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 60 | 0,7 | 6,1 | 2,2 | 63,6 | 25 | 9,48 |
| 1 блюдо | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,6 | 3,9 | 17,4 | 124,0 | 112 | 10,44 |
| 2 блюдо | Зразы рубленые | 90 | 15,1 | 16,0 | 10,8 | 248,6 | 278 | 51,71 |
| гарнир | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 9,7 | 37,0 | 267,2 | 171,1 | 9,73 |
| напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 130,9 | 402 | 4,58 |
| хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |  | 2,30 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 3 | **Итого за день:** |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша ячневая вязкая | 180 | 6,3 | 7,3 | 31,2 | 218,2 | 184 | 16,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 133,9 | 433 | 12,72 |
| хлеб | Бутерброд с маслом | 40 | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 153,4 | 1 | 11,00 |
| фрукты | Банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 |  | 20,16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80,0 | 35 | 6,82 |
| 1 блюдо | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 2,3 | 3,3 | 9,4 | 76,0 | 76 | 16,12 |
| 2 блюдо | Рыба запеченная в сметанном соусе | 100 | 8,7 | 9,1 | 9,9 | 156,0 | 237 | 78,82 |
| гарнир | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 323 | 12,20 |
| напиток | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108,0 | 438 | 8,64 |
| хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |  | 2,30 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 4 | **Итого за день:** |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшеничная вязкая | 180 | 7,4 | 7,4 | 35,8 | 239,1 | 184 | 16,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,6 | 430 | 2,50 |
| хлеб | Пряники | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |  | 12,75 |
| фрукты | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |  | 25,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,3 | 102,6 | 19 | 14,79 |
| 1 блюдо | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7,1 | 4,2 | 13,9 | 122,4 | 97 | 23,47 |
| 2 блюдо | Плов из птицы | 200 | 23,8 | 18,2 | 36,9 | 407,3 | 311 | 41,67 |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 442 | 12,40 |
| хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |  | 2,30 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 5 | **Итого за день:** |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
|  |  | **Среднее значение за период:** | #DIV/0! | #DIV/0! | #DIV/0! | #DIV/0! | #DIV/0! |  | #DIV/0! |