

Школа

Утвердил: должность

фамилия

дата

день

месяц

год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

7-11 лет

2024

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	Макароны отварные с томатным соусом	180	7,5	7,5	21	210	КП24030	69,57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,1	4	24	180	КП24044	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	2,2	0,48	13	94	65	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	3,5	9,8	47	КП24061	
				Сыр порционный	12	2,8	0,4	0	44	КП24060	
			итого		532	16	15,88	67,8	575		69,57
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,98	26,12	157	КП24026	78,02
			2 блюдо	Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	8	19	293	КП24032	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	1,93	0,42	11,38	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб "Рижский" из пшеничной и ржаной муки	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129	
			итого		705	23,76	24	101	810		78,02
1	1	Итого за день:			1237	39,76	39,88	168,8	1385		147,59
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная	170	8	5,1	25	240	КП24048	69,57
				Сырники из творога с соусом молочным	90	5,4	10,42	23,5	120	КП24057	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	2,2	0,48	13	94	65	
			фрукты								

			итого		500	15,8	16	68	481	69,57
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	8	7,88	17,32	111	КП24012 78,02
			2 блюдо	Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	90	9	11,02	31	231	КП24040
			гарнир	Солянка из сборных овощей	150	1,2	0,5	16,3	108	КП24064
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	1,93	0,42	11,38	82	65
			хлеб черн.	Хлеб "Рижский" из пшеничной и ржаной муки	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
			итого		705	23,46	24,12	108	735	78,02
1	2	Итого за день:			1205	39,26	40,12	176	1216	147,59
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая, голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	260	13,6	17,08	61,74	359	КП24049 69,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	2,2	0,48	11,38	94	65
			фрукты							
			итого		500	16	17,56	79,62	480	69,57
1	3	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	60	2	1,2	4,6	33	КП24063 78,02
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	9	10	4,6	147	КП24018
			2 блюдо	Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	7	9,18	42,42	280	КП24034
			гарнир							
			напиток	Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	1,93	0,42	11,38	82	65
			хлеб черн.	Хлеб "Рижский" из пшеничной и ржаной муки	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129

			итого		715	23,96	25	103	724		78,02
1	3	Итого за день:			1215	39,96	42,56	182,62	1204		147,59
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины	160	12	13,52	43,1	350	КП24050	69,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	2,2	0,48	13	94	65	
			фрукты								
				Кисломолочный продукт	100	3,3	3	6,4	71	КП24058	
		итого		500	17,7	17	69	542		69,57	
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с фасолью на овощном бульоне	200	8,74	6	36,42	305	КП24013	78,02
			2 блюдо	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	7,2	15	86,3	КП24007	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052	
			напиток	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,2	12	50	КП24056	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	1,93	0,42	11,38	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб "Рижский" из пшеничной и ржаной муки	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129	
		итого		705	23,3	24,02	101	794,3		78,02	
1	4	Итого за день:			1205	41	41,02	170	1336,3		147,59
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, биточки рыбные с соусом томатным	260	12,2	15,32	52,1	363	КП24051	69,57
			гор.напиток	Чай витаминизированный "Витошка"	200	1	0	2	54	КП24046	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	2,2	0,48	13	94	65	
			фрукты								

			итого		500	15,4	15,8	67,1	511		69,57
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,6	3	12	170	КП24015	78,02
			2 блюдо	Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	7,6	10,98	19,62	155	КП24008	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	1,93	0,42	11,38	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб "Рижский" из пшеничной и ржаной муки	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129	
			итого		705	23,26	24,1	102	790		78,02
1	5	Итого за день:			1205	38,66	39,9	169,1	1301		147,59
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом,котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	260	10,6	14	31	313	КП24052	69,57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,1	4	24	180	КП24044	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	2,2	0,48	13	94	65	
			фрукты								
			итого		500	15,9	18,48	68	587		69,57
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,55	5,98	26,12	154	КП24026	78,02
			2 блюдо	Плов из говядины	150	11,69	13,2	42	324	КП24050	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	1,93	0,42	11,38	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб "Рижский" из пшеничной и ржаной муки	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129	
				Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061	
			итого		715	23,2	24,2	106,8	705		78,02

2	1	Итого за день:			1215	39,1	42,68	174,8	1292		147,59
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая, котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	260	13	15,52	48	350	КП24049	69,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	2,2	0,48	13	94	65	
			фрукты								
			итого		500	15,4	16	67,5	471		69,57
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	8	7,88	17,32	111	КП24012	78,02
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	11,32	30,1	183	КП24033	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,9	3,8	12,3	149	КП24051	
			напиток	Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	1,93	0,42	11,38	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб "Рижский" из пшеничной и ржаной муки	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129	
			итого		705	25,56	27,62	111,1	707		78,02
2	2	Итого за день:			1205	40,96	43,62	178,6	1178		147,59
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	170	6,6	9,2	20	266	КП24053	69,57
				Сырники "Сюрприз"	90	6,9	6	34,5	110	КП24006	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	2,2	0,48	13	94	65	
			фрукты								
			итого		500	16	15,98	68,5	535		69,57
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник	200	5	4	13	105	КП24020	78,02

			2 блюдо	Голень куриная запеченная с подливом из томатной пасты	90	10	11	29,92	115	КП24067	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	1,93	0,42	11,38	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб "Рижский" из пшеничной и ржаной муки	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129	
			итого		705	24,26	25,72	101,5	705		78,02
2	3	Итого за день:			1205	40,26	41,7	170	1240		147,59
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ на курином бульоне	230	10	10,32	21	103	КП24029	69,57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,1	4	24	180	КП24044	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	2,2	0,48	13	94	65	
			фрукты								
				Кекс для детского питания	32	1	1,2	9	98	КП24059	
			итого		502	16,3	16	67	475		69,57
2	4	Обед	закуска	Суп из белокачанной капусты	90	2,5	1,8	6,9	49,5	КП24063	78,02
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	КП24016	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	14,04	12,78	57,02	450	КП24035	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	1,93	0,42	11,38	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб "Рижский" из пшеничной и ржаной муки	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129	
			итого		705	23,5	24	104,6	775,1		78,02
2	4	Итого за день:			1207	39,8	40	171,6	1250,1		147,59
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре,котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	260	13,5	15,02	53	411	КП24051	69,57

			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	2,2	0,48	13	94	65	
			фрукты								
				итого		500	16	15,8	67	570	
2	5	Обед	закуска	Салат из моркови на растительном масле(морковь,сахар)	90	1	4,3	9,1	46	КП24062	78,02
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	9	5	16	162	КП24010	
			2 блюдо	Плов из говядины	150	11,69	13,2	42	329	КП24050	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	1,93	0,42	11,38	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб "Рижский" из пшеничной и ржаной муки	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129	
	итого		705	26,95	27,22	110,48	822		78,02		
2	5	Итого за день:		1205	42,95	43,02	177,48	1392		147,59	
		Среднее значение за период:		1210,4	40,171	41,45	173,9	1279,44		147,59	