

Школа Утвердил: должность
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия
 Возрастная категория 1-4 классы дата 2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Холодные блюда	Бутерброд с маслом и сыром 5/10/25, порц	40.000	4.580	8.590	14.470	151.400	011863
1	1	Завтрак	Блюда из круп	Каша пшенная молочная с маслом, кг	240.000	35.330	49.190	224.900	356.420	011355
1	1	Завтрак	Напитки	Напиток витаминизированный "Витошка", кг	200.000			7.630	6.100	011340
1	1	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
1	1	Итого за: Завтрак			505.000	111.910	70.780	706.000	570.420	
1	1	Обед	Супы	Суп гороховый куриный, кг	200.000	30.140	19.500	84.440	123.860	011385
1	1	Обед	Блюда из мяса	Печень по-строгановски, кг	90.000	142.900	122.880	89.020	170.210	011856
1	1	Обед	Гарниры	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	150.000	46.780	38.230	267.320	242.590	011413
1	1	Обед	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342
1	1	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337
1	1	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
1	1	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
1	3	Итого за: Обед			790.000	372.420	203.970	1,620.230	768.180	
1		Итого за день:			1,295.000	484.330	274.750	2,326.230	1,338.600	

1	2	Завтрак	Блюда из творога	Пудинг из творога с повидлом 130/20, кг	150.000	17.470	12.380	35.860	316.320	011779
1	2	Завтрак	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342
1	2	Завтрак	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337
1	2	Завтрак	Покупные	Батон витаминизированный, кг	25.000	83.000	35.000	570.000	72.000	011418
1	2	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
2	1	Итого за: Завтрак			500.000	176.070	62.340	1,278.310	558.340	
1	2	Обед	Супы	Борщ Морячок со сметаной, кг	200.000	15.240	28.590	55.200	104.130	011439
1	2	Обед	Блюда из птицы	Плов с курицей и куркумой 2, кг	240.000	88.690	70.930	228.350	465.660	011530
1	2	Обед	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200.000	1.270	0.280	73.850	61.760	011343
1	2	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
1	2	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
2	3	Итого за: Обед			715.000	254.200	121.200	1,323.400	811.050	
2		Итого за день:			1,215.000	430.270	183.540	2,601.710	1,369.390	
1	3	Завтрак	Блюда из мяса	Котлета домашняя, кг	80.000	202.270	91.680	99.720	165.910	011547
1	3	Завтрак	Гарниры	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	130.000	46.780	38.230	267.320	210.240	011413
1	3	Завтрак	Соусы	Соус томатный, кг	40.000	15.970	51.670	95.500	35.070	011550
1	3	Завтрак	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200.000	1.270	0.280	73.850	61.760	011343

1	3	Завтрак	Покупные	Батон витаминизированный, кг	25.000	83.000	35.000	570.000	72.000	011418
1	3	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
3	1	Итого за: Завтрак			500.000	421.290	229.860	1,565.390	601.480	
1	3	Обед	Супы	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200.000	19.800	26.440	88.620	131.580	011386
1	3	Обед	Блюда из мяса	Гуляш из свинины, кг	90.000	171.710	103.460	71.860	173.750	011397
1	3	Обед	Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая, кг	150.000	46.980	30.740	299.800	233.880	011414
1	3	Обед	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342
1	3	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
1	3	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
3	3	Итого за: Обед			715.000	388.490	182.300	1,501.630	780.230	
3		Итого за день:			1,215.000	809.780	412.160	3,067.020	1,381.710	
1	4	Завтрак	Блюда из круп	Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	150.000	33.870	44.520	248.290	225.340	011775
1	4	Завтрак	Напитки	Напиток из цикория с молоком, кг	200.000	14.860	8.910	96.710	105.090	011339
1	4	Завтрак	Покупные	Йогурт 125г, шт	125.000	5.000	1.880	17.880	71.250	011501
1	4	Завтрак	Покупные	Батон витаминизированный, кг	25.000	83.000	35.000	570.000	72.000	011418
1	4	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
4	1	Итого за: Завтрак			525.000	208.730	103.310	1,391.880	530.180	

1	4	Обед	Супы	Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200.000	16.460	29.030	69.370	117.540	011381
1	4	Обед	Блюда из мяса	Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	100.000	160.000	74.640	111.570	180.280	011552
1	4	Обед	Гарниры	Картофельное пюре, кг	150.000	22.000	39.340	147.940	148.290	011412
1	4	Обед	Напитки	Напиток фруктовый с ягодами, кг	200.000	1.380	0.450	113.730	92.220	
1	4	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
1	4	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
4	3	Итого за: Обед			725.000	348.840	164.860	1,408.610	717.830	
4		Итого за день:			1,250.000	557.570	268.170	2,800.490	1,248.010	
1	5	Завтрак	Блюда из яиц	Омлет натуральный, кг	150.000	94.840	99.740	23.880	209.880	011358
1	5	Завтрак	Напитки	Чай с молоком, кг	200.000	9.250	5.210	87.350	86.520	011344
1	5	Завтрак	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337
1	5	Завтрак	Покупные	Батон витаминизированный, кг	25.000	83.000	35.000	570.000	72.000	011418
1	5	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
5	1	Итого за: Завтрак			500.000	261.690	154.650	1,278.330	476.900	
1	5	Обед	Супы	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	200.000	18.750	56.930	92.490	188.380	011513
1	5	Обед	Блюда из птицы	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	240.000	75.650	28.420	123.040	249.210	011400

1	5	Обед	Напитки	Напиток из плодов шиповника, кг	200.000	3.400	1.400	148.300	136.800	011348
1	5	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
1	5	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
5	3	Итого за: Обед			715.000	246.800	108.150	1,329.830	753.890	
5		Итого за день:			1,215.000	508.490	262.800	2,608.160	1,230.790	
2	6	Завтрак	Холодные блюда	Бутерброд с маслом и сыром 5/10/25, порц	40.000	4.580	8.590	14.470	151.400	011863
2	6	Завтрак	Блюда из круп	Каша рисовая молочная с маслом, кг	240.000	27.980	47.870	211.050	336.200	011467
2	6	Завтрак	Напитки	Кисель с витаминами "Витошка", кг	200.000			28.750	22.500	011341
2	6	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
6	1	Итого за: Завтрак			505.000	104.560	69.460	713.270	566.600	
2	6	Обед	Супы	Суп гороховый куриный, кг	200.000	30.140	19.500	84.440	123.860	011385
2	6	Обед	Блюда из мяса	Азу из свинины, кг	90.000	155.670	149.240	33.200	192.020	011466
2	6	Обед	Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая, кг	150.000	46.980	30.740	299.800	233.880	011414
2	6	Обед	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200.000	1.270	0.280	73.850	61.760	011343
2	6	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337
2	6	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
2	6	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336

6	3	Итого за: Обед			790.000	385.660	222.860	1,595.390	781.520	
6		Итого за день:			1,295.000	490.220	292.320	2,308.660	1,348.120	
2	7	Завтрак	Блюда из творога	Мексиканский Флан со сгущенкой 130/20, кг	150.000	19.640	12.950	32.320	322.840	011780
2	7	Завтрак	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200.000	1.270	0.280	73.850	61.760	011343
2	7	Завтрак	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337
2	7	Завтрак	Покупные	Батон витаминизированный, кг	25.000	83.000	35.000	570.000	72.000	011418
2	7	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
7	1	Итого за: Завтрак			500.000	178.510	62.930	1,273.270	565.100	
2	7	Обед	Супы	Борщ со сметаной, кг	200.000	15.490	28.480	59.220	107.190	011382
2	7	Обед	Блюда из птицы	Фрикасе из куриного филе, кг	90.000	164.300	133.600	44.460	186.930	011435
2	7	Обед	Гарниры	Рис припущенный с куркумой 2, кг	150.000	26.860	36.890	286.470	242.450	011478
2	7	Обед	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342
2	7	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
2	7	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
7	3	Итого за: Обед			715.000	356.650	220.630	1,431.500	777.590	
7		Итого за день:			1,215.000	535.160	283.560	2,704.770	1,342.690	
2	8	Завтрак	Блюда из рыбы	Суфле из минтая с рисом, кг	90.000	152.940	136.450	89.610	200.800	011468
2	8	Завтрак	Гарниры	Картофельное пюре, кг	160.000	22.000	39.340	147.940	158.170	011412
2	8	Завтрак	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342

2	8	Завтрак	Покупные	Батон витаминизированный, кг	25.000	83.000	35.000	570.000	72.000	011418
2	8	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
8	1	Итого за: Завтрак			500.000	330.940	224.050	1,341.900	548.990	
2	8	Обед	Супы	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200.000	19.800	26.440	88.620	131.580	011386
2	8	Обед	Блюда из рыбы	Суфле из минтая с рисом, кг	90.000	152.940	136.450	89.610	200.800	011468
2	8	Обед	Гарниры	Картофельное пюре, кг	150.000	22.000	39.340	147.940	148.290	011412
2	8	Обед	Напитки	Напиток яблочно-ягодный, кг	200.000	1.760	0.370	124.710	101.400	
2	8	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
2	8	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
8	3	Итого за: Обед			715.000	345.500	224.000	1,416.880	761.570	
8		Итого за день:			1,215.000	676.440	448.050	2,758.780	1,310.560	
2	9	Завтрак	Блюда из круп	Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	150.000	33.020	46.330	245.770	231.100	011356
2	9	Завтрак	Напитки	Какао с молоком, кг	200.000	14.760	8.940	91.440	101.560	011608
2	9	Завтрак	Покупные	Йогурт 125г, шт	125.000	5.000	1.880	17.880	71.250	011501
2	9	Завтрак	Покупные	Батон витаминизированный, кг	25.000	83.000	35.000	570.000	72.000	011418
2	9	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
9	1	Итого за: Завтрак			525.000	207.780	105.150	1,384.090	532.410	

2	9	Обед	Супы	Солянка домашняя со сметаной, кг	200.000	23.080	26.380	63.100	113.170	011387
2	9	Обед	Блюда из птицы	Ромштекс куриный, кг	90.000	210.690	98.120	149.590	209.430	011522
2	9	Обед	Гарниры	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	150.000	36.590	54.070	227.780	221.330	011539
2	9	Обед	Напитки	Напиток фруктовый с ягодами, кг	200.000	1.380	0.450	113.730	92.220	
2	9	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
2	9	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
9	3	Итого за: Обед			715.000	420.740	200.420	1,520.200	815.650	
9		Итого за день:			1,240.000	628.520	305.570	2,904.290	1,348.060	
2	10	Завтрак	Блюда из яиц	Омлет с сыром, кг	150.000	101.040	108.280	24.590	225.330	011359
2	10	Завтрак	Напитки	Чай с молоком, кг	200.000	9.250	5.210	87.350	86.520	011344
2	10	Завтрак	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337
2	10	Завтрак	Покупные	Батон витаминизированный, кг	25.000	83.000	35.000	570.000	72.000	011418
2	10	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
10	1	Итого за: Завтрак			500.000	267.890	163.190	1,279.040	492.350	
2	10	Обед	Супы	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	200.000	18.750	56.930	92.490	188.380	011513
2	10	Обед	Блюда из мяса	Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	240.000	69.080	48.650	104.520	269.440	011392
2	10	Обед	Напитки	Напиток из смеси сухофруктов, кг	200.000	1.320	0.580	193.530	149.200	011715

2	10	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
2	10	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
10	3	Итого за: Обед			715.000	238.150	127.560	1,356.540	786.520	
10		Итого за день:			1,215.000	506.040	290.750	2,635.580	1,278.870	
Среднее значение за период:					1,237.000	567.497	295.486	2,681.726	1,323.918	