

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил:

должность

фамилия

дата

Ген. Директор АО "РШП"

Круглова Г.В.

24

3

2025

день

месяц

год

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронами	210	5	4	18	186	120-2011	22,8
				Сыр(порциями)	10	3	3	0	33	15-2011	13
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	26	144	382-2011	22,45
			хлеб	Хлеб йодированный	29	2	1	15	70		2,57
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0	0	10	45		15,63
			итого		549	14	11	69	478		76,45
1	1	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	3	41	21-11	14,21
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	11	80	82-2011	11,95
			2 блюдо	Биточки мясные	90	10	15	13	226	268-2011	44,16
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	42	257	302-2011	17,34
			напиток	Компот из компотной смеси	200	1	0	13	54	ТТК 03.07.20	15,44
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	4	0	23	108		3,93
			итого		745	26	27	105	766		107,03
1	1	Итого за день:			1294	40	38	174	1244		183,48
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы (филе) 50/150	200	16	13	40	336	291-15	59,98
			закуска	Икра свекольная	65	1	4	7	69	75-211	10,2
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	37	377-2011	2,95
			хлеб	Хлеб йодированный	37	3	0	19	89		3,32
			итого		502	20	17	75	531		76,45
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	65	1	7	5	83	67-11	11,63
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	20	120	103-11	15,6
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8	4	4	103	229-2011	32,42
			гарнир	Пюре картофельное	160	3	5	21	145	312-15	32,82
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	19	90	388-11	7,89
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3	0	23	108		4,04
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	29	2	0	12	60		2,63
			итого		839	21	19	104	709		107,03
1	2	Итого за день:			1341	41	36	179	1240		183,48

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты мясные (особые) с кашей пшеничной рассыпчатой	240	16	21	49	452	269-2011,302-11	58,42
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	9	33	376-2011	1,82
			хлеб	Хлеб йодированный	20	2	0	10	48		1,81
			закуска	Салат из квашеной капусты с зел,горошком	60	1	2	4	41	9-21	14,4
			итого		500	19	23	72	574		76,45
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	54	52-2011	7,41
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4	4	16	118	102-11	10,69
			2 блюдо	Бедро куриное отварное	90	25	10	0	203	288-18	61,12
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	4	31	184	309-2011	18
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0	0	18	70	495-2021	5,77
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3	0	23	108		4,04
			итого		725	38	22	93	737		107,03
1	3	Итого за день:			1225	57	45	165	1311		183,48
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом	150	11	9	29	290	224-2011	54,92
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0	0	10	39	376-2011	2,12
			хлеб	Хлеб йодированный	42	3	0	21	100		3,78
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0	0	10	45		15,63
			итого		502	14	9	70	474		76,45
1	4	Обед	закуска	Икра морковная	100	1	7	9	98	75-2011	15,71
			1 блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	6	9	99	88-2011	15,03
			2 блюдо	Тефтели из птицы с овощами 60/30	90	11	10	9	161	Акт 19.12.23	44,55
			гарнир	Каша ячневая рассыпчатая	190	6	5	40	238	302-15	16,28
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	14	56	342-11	8,72
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3	0	23	108		4,04
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	30	2	0	12	62		2,7
			итого		905	25	28	116	822		107,03
1	4	Итого за день:			1407	39	37	186	1296		183,48
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш свиной (45/45) с кашей пшеничной и маслом	260	17	28	43	430	260-15,302-2011	56,28
			гор.напиток	Чай с лимоном	214	0	0	10	40	377-2011	3,15
			хлеб	Хлеб йодированный	31	2	0	16	74		2,81

1	5	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	3	41	№ 21-11	14,21
			итого		565	20	31	72	585		76,45
			закуска	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	1	6	5	78	67-15	12,32
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	99	96-11	15,23
			2 блюдо	Птица, тушеная в соусе 50\40	90	14	11	2	165	290-15	41,3
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	9	6	45	274	302-11	18,5
			напиток	Компот из компотной смеси	200	0	0	13	54	ТТК 03.07.20	15,44
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	47	4	0	24	113		4,24
			итого		757	30	27	102	783		107,03
1	5	Итого за день:			1322	50	58	174	1368		183,48
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Дружба"	210	6	10	41	276	175-2011	37,55
				Сыр (порциями)	10	3	2	0	33	15-2011	13
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0	0	10	39	376-2011	2,12
			хлеб	Хлеб йодированный	42	3	0	21	100		3,78
				Яйца вареные	40	5	5	0	63	209-15	20
			итого		512	17	17	72	511		76,45
2	1	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	3	41	№ 21-11	14,21
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	11	80	82-2011	11,95
			2 блюдо	Фрикадельки из куриного филе со сметанным соусом	90	11	2	7	118	297-2011	39,92
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	150	7	6	38	233	302-11	14,18
			напиток	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	17	81	388-11	7,1
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3	0	23	108		4,04
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0	0	10	45		15,63
			итого		825	23	15	109	706		107,03
2	1	Итого за день:			1337	40	32	181	1217		183,48
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом	150	11	9	29	290	224-2011	54,92
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0	0	10	39	376-2011	2,12
			хлеб	Хлеб йодированный	42	3	0	21	101		3,78
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0	0	10	45		15,63
			итого		502	14	9	70	475		76,45
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	54	52-2011	7,41
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	11	87	98-11	9,41
			2 блюдо	Плов из птицы (окорочек) 50/150	200	17	18	40	380	291-15	64,44

			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0	0	10	45		15,63
			напиток	Компот из сухофруктов	190	0	0	19	74	495-2021	6,1
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3	0	23	108		4,04
			итого		795	23	26	108	748		107,03
2	2	Итого за день:			1297	37	35	178	1223		183,48
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом (70/20) и кашей гречневой	240	20	12	52	377	295-11,302-11	58,67
			гор.напиток	Чай с лимоном	214	0	0	10	40	377-2011	3,15
			хлеб	Хлеб йодированный	40	3	0	20	96		3,64
			закуска	Икра морковная	70	1	5	6	69	75-2011	10,99
			итого		564	24	17	88	582		76,45
2	3	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	70	1	3	5	58	47-2011	13,2
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон, изделиями	200	2	2	16	96	103-11	12,48
			2 блюдо	Гуляш свиной 50/50 лопатка	100	11	25	3	284	260-15	44,11
			гарнир	Каша ячневая рассыпчатая	160	5	5	34	200	302-15	13,71
			напиток	Компот ягодный	200	0	0	12	49	Акт 14.09.2023	19,55
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	4	0	23	108		3,98
			итого		775	23	35	93	795		107,03
2	3	Итого за день:			1339	47	52	181	1377		183,48
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели говяжьи со сметанным соусом и макаронными изделиями отварными	240	13	16	40	358	279-15,309-2011	62
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	9	33	376-2011	1,82
			хлеб	Хлеб йодированный	30	2	0	15	72		2,65
			закуска	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	1	4	4	51	55-2011	9,98
			итого		510	16	20	68	514		76,45
2	4	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0	3	3	41	№ 21-11	14,21
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	2	2	14	82	101-15	11,87
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из свиной лопатки 50/150	200	13	21	21	371	259-15	59,93
			напиток	Компот из компотной смеси	190	0	0	12	51	ТТК 03.07.20	14,67
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3	0	23	108		4,04
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	26	2	0	11	54		2,31
			итого		721	20	26	84	707		107,03
2	4	Итого за день:			1231	36	46	152	1221		183,48
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Птица в соусе с томатом (филе) и кашей пшенной рассыпчатой	250	16	14	43	364	302-11, 367-2021	62,9

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	37	377-2011	2,95
			хлеб	Хлеб йодированный	35	3	0	18	84		3,19
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	54	52-2011	7,41
			<i>итого</i>		545	20	18	75	539		76,45
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной с зеленым горошком	70	1	7	5	91	67-15	14,37
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4	4	16	118	102-11	10,69
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9	5	5	93	229-2011	36,03
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	136	312-15	30,77
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	19	90	388-11	7,89
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3	0	23	108		4,04
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	36	2	0	15	74		3,24
			<i>итого</i>		801	22	21	103	710		107,03
2	5	Итого за день:			1346	42	39	178	1249		183,48
		Среднее значение за период:			1313,9	42,9	41,8	174,8	1274,6		183,48