Школа МОУ Гимназия 2

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики с джемом, яйцо отварное (140\40)
			гор.напиток	Чай сладкий
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			конд.изд.	Пряник
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом, мясными фрикадельками, зеленью
			2 блюдо	Зразы мясные с соусом (70\50)
			гарнир	Греча рассыпчатая
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб Украинский
			итого	
1	1	**Итого за день:**		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная на молоке
			гор.напиток	Чай сладкий
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	Яблоко
			конд.изд.	Конфета шоколадная
			итого	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы
			1 блюдо	Борщ с картофелем, зеленью (1\240\2)
			2 блюдо	Котлета из филе птицы натуральная в панировке с соусом омновным (60\40)
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Напиток из черной смородины
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб Украинский
			итого	
1	2	**Итого за день:**		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная с картофельным пюре, с соленым огурцом (75\120\20
			гор.напиток	Чай сладкий

			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			конд.изд.	Вафли
			итого	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с зеленью (250\2)
			2 блюдо	Гуляш из свинины (50\50)
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из клубники
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб Украинский
			итого	
1	3	**Итого за день:**		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущеннм молоком (140\30)
			гор.напиток	Чай чладкий
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			конд.изд.	Пастила
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами,зеленью (1\250\20\2)
			2 блюдо	Котлета курина с соусом основным (70\40)
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Напиток из черной смородины
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб Украинский
			итого	
1	4	**Итого за день:**		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная с соусом основным, мааронными изделиями отварными (70\50\120)
			гор.напиток	Чай сладкий
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			конд.издел.	Конфета шоколадная
			итого	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, гренками пшеничными, зеленью (1\250\20\2)
			2 блюдо	Зразы мясные с соусом (70\50)
			гарнир	Греча рассыпчатая
			напиток	Напиток из вишни

			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб Украинский
			конд.изд.	Печенье сахарное
			итого	
1	5	**Итого за день:**		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сыром (160\5\15)
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			конд.изд.	Пирожное бисквитное
			итого	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью (240\2)
			2 блюдо	Котлета из филе птицы натуральная в панировке с соусом основным (70\40)
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Кисель плодово-ягодный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб Украинский
			итого	
2	1	**Итого за день:**		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая на молоке
			гор.напиток	Чай сладкий
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	Яблоко
			кон. Изд.	Конфета шоколадная
			итого	
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты
			1 блюдо	Су-лапша Домашняя с картофелем, мясом птицы, зеленью (1\250\20\2)
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб Украинский
			итого	
2	2	**Итого за день:**		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с джемом
			гор.напиток	Чай сладкий
			хлеб	Батон нарезной

			фрукты	
			конд изд.	Пряник
			итого	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп каритофельный с горохом, зеленью
			2 блюдо	Капуста, тушенная с мясом
			гарнир	
			напиток	Напиток из черной смородины
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб Украинский
			итого	
2	3	**Итого за день:**		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные с картофельным пюре, помидором свежим (90\130\60)
			гор.напиток	Чай сладкий
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной , зеленью (240\10\2)
			2 блюдо	Печень мо-строгановски
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб Украинский
			итого	
2	4	**Итого за день:**		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная рубленная с рисом отварным, с соусом основным (60\120\50)
			гор.напиток	Напиток из сока
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
			конд. Изд.	Печенье
			итого	
2	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты, зеленью
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом
			гарнир	Греча рассыпчатая
			напиток	Напиток из вишни
			хлеб бел.	

			хлеб черн.	Хлеб Украинский
			итого	
2	5	**Итого за день:**		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность Индивидуальный предприниматель

фамилия Лукьянова Мария Анатольевна

дата 1 9 2023

день *месяц* *год*

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
180	11	16	60	421	728	47.38
220	0	0	15	58	685	5
40	3	1	21	105		4
60	2	2	47	222		14
500	16	19	143	806		70.38
269.5	2	2	15	90	137	32
120	16	20	19	318	456	38
150	10	9	51	335	508	17
200	1	0	40	158	638	11
30	2	1	12	66		2
769.5	31	32	137	967		100
1269.5	47	51	280	1773		170.38
200	10	8	33	238	302	20
200	0	0	15	58	685	5
30	2	1	15	79		3
160	1	1	19	89		33.38
20	1	7	10	102		9
610	14	17	92	566		70.38
60	1	4	5	64	50	8
242	4	5	13	102	114	17
100	22	16	11	245	496	45
150	5	8	43	272	511	15
200	0	0	26	102	700	13
30	2	1	12	66		2
782	34	34	110	851		100
1392	48	51	202	1417		170.38
215	14	16	36	307	389;520	46.38
200	0	0	15	58	685	5

50	4	2	26	131		5
35	2	8	20	179		14
500	20	26	97	675		70.38
252	3	8	21	186	132	22
100	18	13	11	165	437	55
150	5	6	35	221	332	10
200	0	0	26	102	635	11
30	2	1	12	66		2
732	28	28	105	740		100
1232	48	54	202	1415		170.38
170	13	15	30	248	362	46.38
220	0	0	15	58	685	5
55	4	2	28	144		5
55	0	0	46	187		14
500	17	17	119	637		70.38
272	4	5	14	115	142	29
110	16	18	11	280	498	40
150	6	8	37	219	511	15
200	0	0	18	71	700	13
45	4	1	18	90		3
777	30	32	98	775		100
1277	47	49	217	1412		170.38
240	16	17	46	405	451, 332,587	51.38
210	0	0	15	58	685	5
35	3	1	20	105		4
20	0	2	12	70		10
505	19	20	93	638		70.38
272	8	10	32	219	139	21
120	15	13	19	263	456	38
150	9	8	43	279	508	17
200	0	0	25	97	700	15

45	4	1	18	99		3
30	2	5	17	118		6
817	38	37	154	1075		100
1322	57	57	247	1713		170.38
180	10	15	43	334	333	22.38
220	5	6	36	209	693	23
50	4	2	26	131		5
50	3	2	30	150		20
500	22	25	135	824		70.38
242	10	8	14	137	124	17
110	17	16	11	276	496	52
150	4	6	37	219	511	17
200	0	0	31	118	648	11
45	4	1	18	99		3
747	35	31	111	849		100
1247	57	56	246	1673		170.38
200	6	10	26	230	302	20
200	0	0	15	58	685	5
30	2	1	15	79		3
170	1	1	17	80		33.38
20	1	7	10	102		9
620	10	19	83	549		70.38
70	1	4	6	62	43	10
272	13	15	31	315	148	27
180	20	9	30	263	436	50
200	1	0	40	158	638	11
30	2	1	12	66		2
752	37	29	119	864		100
1372	47	48	202	1413		170.38
170	21	16	37	364	362	45.38
230	0	0	15	58	685	5
40	3	1	21	105		4

60	4	3	54	263		16
500	28	20	127	790		70.38
252	6	6	22	167	139	15
200	15	35	16	446	447	69
200	0	0	26	102	700	13
50	4	1	20	110		3
702	25	42	84	825		100
1202	53	62	211	1615		170.38
280	14	16	36	307	388, 520	60.38
200	0	0	15	58	685	5
50	4	2	26	131		5
530	18	18	77	496		70.38
252	4	13	32	256	132	23
100	25	14	5	250	439	50
150	5	6	35	221	332	10
200	0	0	36	142	631	15
35	4	1	20	110		2
737	38	34	128	979		100
1267	56	52	205	1475		170.38
230	17	23	78	410	498, 511	51.38
210	0	0	26	102	699	10
30	2	1	12	79		3
30	2	5	17	118		6
500	21	29	133	709		70.38
70	1	5	9	88	43	10
252	3	8	14	137	114	18
120	17	20	16	308	461	37
150	9	8	43	279	508	17
200	0	0	25	97	700	15

45	4	1	18	99		3
837	34	42	125	1008		100
1337	55	71	258	1717		170.38
1291.75	51.5	55.1	227	1562.3		170.38