

Школа _____ Утвердил: должность _____
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория _____ фамилия _____
 7-11 лет _____ дата _____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8.28	71.1	40.14	168.21	173	17
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	1.1	0	15	94	376	2.02
				Масло сливочное (порционное)	10	0.1	8.2	0.1	75	14	9.4
				Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0	54.6	15	9.9
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			фрукты								
			<i>итого</i>		490	14.38	90	62.44	483.11		41.72
1	1	Обед	закуска	Соус сметанный с томатом	40	1.06	2.99	4.21	48.06	331	4
			1 блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля	200	2.3	3.4	12.5	66	87	11
			2 блюдо	Шницель из мяса говядины	100	9.36	11.49	10.3	183.75	268	50
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.31	4.5	38.85	221.25	302	4.5
			напиток	Чай с сахаром	215	1.1	0	15	94	376	2.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			<i>итого</i>		755	21.53	28.68	88.06	704.36		75.1
1	1	Итого за день:			1245	35.91	118.68	150.5	1187.47		116.82
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска молочная отварная	55	4.7	11.7	0.5	126	243	46.54
				Макаронные изделия отварные	150	5.64	6.5	35.96	123.2	202	7.51
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	2.6	28.3	151.8	379	4.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			фрукты								
				Икра из кабачков	100	1.4	6.3	7.2	91.3	1002	16
<i>итого</i>		555	16.64	33.4	79.16	583.6		77.85			
1	2	Обед	закуска	Икра из кабачков	100	1.4	6.3	7.2	91.3	1002	16
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	4.8	5.44	7.04	147	82	7.91
			2 блюдо	Сосиска молочная отварная	55	4.7	11.7	0.5	126	243	46.54
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.64	6.5	35.96	123.2	202	7.51

			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	2.6	28.3	151.8	379	4.4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04	
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36	
				<i>итого</i>	755	21.44	38.84	86.2	730.6		85.76	
1	2		Итого за день:		1310	38.08	72.24	165.36	1314.2		163.61	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушенная в соусе	120	16.72	14.17	4.91	214.2	290	54	
				Картофель отварной	150	3.2	1.2	22	112.5	310	15.5	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19.4	77.4	349	4.4	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04	
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36	
			фрукты									
					<i>итого</i>	520	21.32	21.67	53.51	495.4		77.3
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.99	1.83	15.81	85.7	103	8.58	
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	120	16.72	14.17	4.91	214.2	290	54	
			гарнир	Картофель отварной	150	3.2	1.2	22	112.5	310	15.5	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19.4	77.4	349	4.4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04	
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36	
				<i>итого</i>	720	23.31	23.5	69.32	581.1		85.88	
1	3		Итого за день:		1240	44.63	45.17	122.83	1076.5		163.18	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса говядины	140	20.37	23.5	4.04	250.4	260	99.19	
				Каша рассыпчатая гречневая	150	6.7	10.59	49.8	321	171	11.29	
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	1.1	0	15	94	376	2.02	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04	
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36	
			фрукты									
				<i>итого</i>	555	29.57	40.39	76.04	756.7		115.9	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с картофелем и фасолью	200	8	2	13.8	102.8	84	8.44	
			2 блюдо	Гуляш из мяса говядины	140	20.37	23.5	4.04	250.4	260	99.19	
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	6.7	10.59	49.8	321	171	11.29	
			напиток	Чай с сахаром	215	1.1	0	15	94	376	2.02	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04	

			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			<i>итого</i>		755	37.57	42.39	89.84	859.5		124.34
1	4	Итого за день:			1310	67.14	82.78	165.88	1616.2		240.24
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	7.99	14.85	50.9	304	202	35
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	2.6	28.3	151.8	379	4.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			фрукты								
		<i>итого</i>			400	12.89	23.75	86.4	547.1		42.8
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4.13	3.56	33.14	217.5	102	8
			2 блюдо	Тефтели	140	10.99	14.3	15.87	261.82	279(2)	48.55
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.64	6.5	35.96	123.2	202	10
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	2.6	28.3	151.8	379	4.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			<i>итого</i>			740	25.66	33.26	120.47	845.62	
1	5	Итого за день:			1140	38.55	57.01	206.87	1392.72		117.15
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	200	19.5	8.9	24	254.8	259	73.12
			гор.напиток	Час с лимоном	223	0.13	0.02	15.2	62	377	4.03
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			фрукты								
		<i>итого</i>			473	21.03	15.22	46.4	408.1		80.55
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	4.8	5.44	7.04	147	82	7.91
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	19.5	8.9	24	254.8	259	73.12
			гарнир								
			напиток	Час с лимоном	223	0.13	0.02	15.2	62	377	4.03
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			<i>итого</i>			673	25.83	20.66	53.44	555.1	

2	1	Итого за день:		1146	46.86	35.88	99.84	963.2		169.01	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	280	28.8	7.4	17	245.4	229	48.74
				Картофель отварной	150	3.2	1.2	22	112.5	310	15.5
			гор.напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	24.4	102	389	9.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			фрукты								
				<i>итого</i>	680	34.4	14.9	70.6	551.2		77.04
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля	200	2.3	3.4	12.5	66	87	11
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	280	28.8	7.4	17	245.4	229	48.74
			гарнир	Картофель отварной	150	3.2	1.2	22	112.5	310	15.5
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	24.4	102	389	9.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
				<i>итого</i>	880	36.7	18.3	83.1	617.2		88.04
2	2	Итого за день:		1560	71.1	33.2	153.7	1168.4		165.08	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	27.7	32.93	3.8	462.75	291	65.12
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.7	2.41	23.8	118	382	13
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			фрукты								
				<i>итого</i>	500	32.8	41.64	34.8	672.05		81.52
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя	200	3	6	14.8	119.5	113	6
			2 блюдо	Плов из птицы	250	27.7	32.93	3.8	462.75	291	65.12
			гарнир								
			напиток	Какао с молоком	200	3.7	2.41	23.8	118	382	13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
				<i>итого</i>	700	35.8	47.64	49.6	791.55		87.52
2	3	Итого за день:		1200	68.6	89.28	84.4	1463.6		169.04	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели	140	10.99	14.3	15.87	261.82	279(2)	48.55
				Каша рассыпчатая гречневая	150	6.8	10.59	49.8	321	171	11.29

				Огурец соленый	60	0.7	0.1	3.4	18	70	14.4
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	1.1	0	15	94	376	2.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			фрукты								
				<i>итого</i>	615	20.99	31.29	91.27	786.12		79.66
2	4	Обед	закуска	Огурец соленый	60	0.7	0.1	3.4	18	70	14.4
			1 блюдо	Рассольник по ленинградски	200	1.99	5.11	16.92	121.75	96	9.06
			2 блюдо	Тефтели	140	10.99	14.3	15.87	261.82	279(2)	48.55
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	6.8	10.59	49.8	321	171	11.29
			напиток	Чай с сахаром	215	1.1	0	15	94	376	2.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
				<i>итого</i>	815	22.98	36.4	108.19	907.87		88.72
2	4	Итого за день:			1430	43.97	67.69	199.46	1693.99		168.38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	27.7	32.93	3.8	462.75	291	65.12
			гор.напиток	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	0	39.4	160	359	5.76
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			фрукты								
				<i>итого</i>	500	29.41	39.23	50.4	714.05		74.28
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	4.2	6.2	3.7	115	101	10
			2 блюдо	Плов из птицы	250	27.7	32.93	3.8	462.75	291	65.12
			гарнир								
			напиток	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	0	39.4	160	359	5.76
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
				<i>итого</i>	700	33.61	45.43	54.1	829.05		84.28
2	5	Итого за день:			1200	63.02	84.66	104.5	1543.1		158.56
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из мяса птицы	250	32.61	21.26	35.67	474.56	289	64.81
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	2.6	28.3	151.8	379	4.4

			<i>итого</i>		520	27.26	29.57	76.37	580.5		71.8
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	4.13	3.56	33.14	217.5	202	9
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	120	16.72	14.17	4.91	214.2	290	54
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.64	6.5	35.96	123.2	202	10
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	2.6	28.3	151.8	379	4.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			<i>итого</i>		720	31.39	33.13	109.51	798		80.8
3	3	Итого за день:			1240	58.65	62.7	185.88	1378.5		152.6
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из мяса говядины	100	9.36	11.49	10.3	183.75	268	45.09
				Каша рассыпчатая гречневая	150	6.8	10.59	49.8	321	171	11.29
				Соус сметанный с томатом	40	1.06	2.99	4.21	48.06	331	4
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19.4	77.4	349	4.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
				Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			фрукты								
			<i>итого</i>		540	18.62	31.37	90.91	721.51		68.18
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.99	1.83	15.81	85.7	103	7.35
			2 блюдо	Котлеты из мяса говядины	100	9.36	11.49	10.3	183.75	268	45.09
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	6.8	10.59	49.8	321	171	11.29
				Соус сметанный с томатом	40	1.06	2.99	4.21	48.06	331	4
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19.4	77.4	349	4.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	1	2.04
			хлеб черн.	Хлеб отрубной	20	1.4	6.3	7.2	91.3	1	1.36
			<i>итого</i>		740	20.61	33.2	106.72	807.21		75.53
3	4	Итого за день:			1280	39.23	64.57	197.63	1528.72		143.71