Школа

# Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Картофель запеченный |
| | | | | Котлета "Особая" |
| | | | гор.напиток | Кисель "Витошка" |
| | | | хлеб | Хлеб пшен/ржаной 25/25 |
| | | | фрукты | Фрукты (яблоко) |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 1 | **Итого за день:** | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшеничая молочная |
| | | | | Омлет натуральный 60/3 |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком |
| | | | хлеб | Хлеб пшен/ржаной 25/25 |
| | | | фрукты | |
| | | | | Круассан с фруктовой начинкой |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 2 | **Итого за день:** | | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Картофельное пюре (с маслом) |
| | | | | Шницель рыбный натуральный |
| | | | гор.напиток | Напиток из шиповника |
| | | | хлеб | Хлеб пшен/ржаной 25/25 |
| | | | фрукты | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | закуска | Салат из свежих помидоров |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 3 | **Итого за день:** | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Макароны отварные с маслом |
| | | | | Фрикадельки из птицы (филе) |
| | | | гор.напиток | Напиток из ягод замороженных |
| | | | хлеб | Хлеб пшен/ржаной 25/25 |
| | | | фрукты | Фрукты (апельсин) |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 4 | **Итого за день:** | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Плов из мяса индейки |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном |
| | | | хлеб | Хлеб пшен/ржаной 25/25 |
| | | | фрукты | |
| | | | закуска | Салат из сырых овощей |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | *итого* | |
| 1 | 5 | **Итого за день:** | | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Греча рассыпчатая |
| | | | | Гуляш из говядины 50/50 |
| | | | гор.напиток | Напиток витамин "Витошка" |
| | | | хлеб | Хлеб пшен/ржаной 25/25 |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 1 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 1 | **Итого за день:** | | |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша кукурузная молочная 150/5 |
| | | | | Запеканка творожная со сгущенным молоком 75/25 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток |
| | | | хлеб | Хлеб пшен/ржаной 25/25 |
| | | | фрукты | |
| | | | | Круассан с фруктовой начинкой |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 2 | **Итого за день:** | | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Картофельное пюре (с маслом) |
| | | | | Рыба (горбуша) тушеная с овощами |
| | | | гор.напиток | Компот из сухофруктов |
| | | | хлеб | Хлеб пшен/ржаной 25/25 |
| | | | фрукты | |
| | | | | Салат "Осенний" |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 3 | **Итого за день:** | | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Рагу из птицы |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном 200/7 |
| | | | хлеб | Хлеб пшен/ржаной 25/25 |
| | | | фрукты | Фрукты (банан) |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 4 | **Итого за день:** | | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Котлеты рубленые из индейки |
| | | | | Макароны отварные(с сыром) |
| | | | гор.напиток | Компот из кураги |
| | | | хлеб | Хлеб пшен/ржаной 25/25 |
| | | | фрукты | Фрукты (яблоко) |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 5 | **Итого за день:** | | |
| | | **Среднее значение за период:** | | |

Утвердил: должность

фамилия

дата 1 (день) 9 (месяц) 2025 (год)

| Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 150 | 3.00 | 7.65 | 23.85 | 181.50 | 259 | 38.72 |
| 50 | 7.45 | 10.60 | 6.90 | 153.50 | 659 | 33.13 |
| 200 | 0.00 | 0.00 | 19.00 | 75.00 | тк | 11.81 |
| 50 | 3.70 | 0.53 | 24.15 | 118.00 | инстр | 4.37 |
| 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | | 14.99 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 600 | 14.75 | 19.38 | 88.6 | 598.5 | | 103.02 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 600 | 14.75 | 19.38 | 88.6 | 598.5 | | 103.02 |
| 200 | 4.20 | 8.40 | 26.20 | 202.00 | 311 | 26.16 |
| 63 | 5.99 | 10.52 | 1.19 | 125.37 | 340 | 20.50 |
| 200 | 4.70 | 5.00 | 31.80 | 187.00 | 694 | 13.07 |
| 50 | 3.70 | 0.53 | 24.15 | 118.00 | тк | 4.37 |
| | | | | | | |
| 60 | 3.9 | 9.4 | 35.4 | 264 | инстр | 27.28 |
| | | | | | | |
| 573 | 22.49 | 33.85 | 118.74 | 896.37 | | 91.38 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 573 | 22.49 | 33.85 | 118.74 | 896.37 | | 91.38 |
| 150 | 3.15 | 6.75 | 21.90 | 163.50 | 520 | 23.68 |
| 50 | 8.70 | 5.90 | 0.90 | 94.00 | 391 | 45.72 |
| 200 | 0.40 | 0.00 | 23.60 | 94.00 | 705 | 6.81 |
| 50 | 3.70 | 0.53 | 24.15 | 118.00 | тк | 4.37 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | 0.54 | 4.26 | 2.34 | 51.00 | 19 | 12.45 |
| | | | | | | |
| 510 | 16.49 | 17.44 | 72.89 | 520.5 | | 93.03 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 510 | 16.49 | 17.44 | 72.89 | 520.5 | | 93.03 |
| 150 | 5.49 | 4.22 | 26.37 | 165.48 | 332 | 13.84 |
| 60 | 9.17 | 4.21 | 133.80 | 120.00 | 63 | 31.95 |
| 200 | 0.04 | 0.00 | 23.60 | 94.00 | 631 | 10.56 |
| 50 | 3.70 | 0.53 | 24.15 | 118.00 | тк | 4.37 |
| 150 | 1.41 | 0.18 | 17.63 | 70.30 | тк | 21.42 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 610 | 19.81 | 9.14 | 225.55 | 567.78 | | 82.14 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 610 | 19.81 | 9.14 | 225.55 | 567.78 | | 82.14 |
| 200 | 17.00 | 16.00 | 36.40 | 366.00 | 492 | 52.43 |
| | | | | | | |
| 210 | 0.30 | 0.00 | 15.20 | 60.00 | 686 | 4.94 |
| 50 | 3.70 | 0.53 | 24.15 | 118.00 | тк | 4.37 |
| | | | | | | |
| 60 | 2.04 | 3.36 | 2.10 | 47.40 | 37 | 19.22 |
| | | | | | | |
| 520 | 23.04 | 19.89 | 77.85 | 591.4 | | 80.96 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 520 | 23.04 | 19.89 | 77.85 | 591.4 | | 80.96 |
| 150 | 8.70 | 7.80 | 42.60 | 279.00 | 297 | 11.93 |
| 100 | 17.40 | 5.20 | 3.20 | 194.00 | 437 | 73.91 |
| 200 | 0.00 | 0.00 | 19.00 | 75.00 | инст | 7.95 |
| 50 | 3.70 | 0.53 | 24.15 | 118.00 | тк | 4.37 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 500 | 29.8 | 13.53 | 88.95 | 666 | | 98.16 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 500 | 29.8 | 13.53 | 88.95 | 666 | | 98.16 |
| 155 | 3.57 | 3.72 | 23.40 | 139.90 | 302 | 27.04 |
| 100 | 14.61 | 11.42 | 24.02 | 260.21 | 366 | 49.85 |
| 200 | 2.50 | 3.60 | 28.70 | 152.00 | 692 | 9.57 |
| 50 | 3.70 | 0.53 | 24.15 | 118.00 | тк | 4.37 |
| | | | | | | |
| 60 | 3.9 | 9.4 | 35.4 | 264 | инстр | 27.28 |
| | | | | | | |
| 565 | 28.28 | 28.67 | 135.67 | 934.11 | | 118.11 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 565 | 28.28 | 28.67 | 135.67 | 934.11 | | 118.11 |
| 150 | 3.15 | 6.75 | 21.90 | 163.50 | 520 | 23.65 |
| 100 | 11.48 | 7.76 | 5.35 | 134.00 | 374 | 65.92 |
| 200 | 0.60 | 0.00 | 31.40 | 124.00 | 639 | 3.72 |
| 50 | 3.70 | 0.53 | 24.15 | 118.00 | тк | |
| | | | | | | |
| 60 | 0.75 | 8.99 | 3.19 | 96.60 | 13/03 | 7.16 |
| | | | | | | |
| 560 | 19.68 | 24.03 | 85.99 | 636.1 | | 100.45 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 560 | 19.68 | 24.03 | 85.99 | 636.1 | | 100.45 |
| 175 | 12.95 | 12.95 | 23.80 | 269.50 | 489 | 61.62 |
| | | | | | | |
| 207 | 0.30 | 0.00 | 15.20 | 60.00 | 686 | 4.14 |
| 50 | 3.70 | 0.53 | 24.15 | 118.00 | тк | 4.37 |
| 200 | 2.20 | 0.60 | 40.40 | 178.00 | тк | 34.51 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 632 | 19.15 | 14.08 | 103.55 | 625.5 | | 104.64 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 632 | 19.15 | 14.08 | 103.55 | 625.5 | | 104.64 |
| 50 | 9.45 | 8.15 | 9.20 | 149.00 | 498 | 25.50 |
| 150 | 5.25 | 6.15 | 35.25 | 220.50 | 333 | 38.79 |
| 200 | 1.20 | 0.00 | 31.60 | 126.00 | 638 | 7.19 |
| 50 | 3.70 | 0.53 | 24.15 | 118.00 | тк | 4.37 |
| 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | тк | 14.99 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 600 | 20.2 | 15.43 | 114.9 | 684 | | 90.84 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 600 | 20.2 | 15.43 | 114.9 | 684 | | 90.84 |
| 567 | 21.369 | 19.544 | 111.27 | 672.026 | | 96.273 |