

Школа

Гимазия №2

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая
				Сыр российский
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты с луком
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками
			2 блюдо	Котлеты, биточки из говядины с соусом
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная
				Масло сливочное
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)
			1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Рагу из птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком
				Масло сливочное
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Плоды свежие

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Котлеты, биточки из кур с соусом
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная
				Масло сливочное
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты с луком
			1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой
			2 блюдо	Котлеты рыбные
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Горошек консервированный
			1 блюдо	Суп с картофелем и макаронными изделиями
			2 блюдо	Птица отварная с соусом
			гарнир	Овощное рагу
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая
				Сыр российский
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Овоши натуральные соленые (огурцы)
			1 блюдо	Суп с рисовой крупой
			2 блюдо	Печень по-строгановски
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из замороженных ягод
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с рисом и сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Плоды свежие
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Овоши натуральные свежие (огурцы)
			1 блюдо	Щи с картофелем
			2 блюдо	Курица в томатном соусе
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая
				Масло сливочное
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом

			2 блюдо	Фрикадельки из говядины с соусом
			гарнир	Картофель отварной
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба
				Масло сливочное
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Кукуруза
			1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Плов из отварной птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из замороженных ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная
				Сыр российский
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Горошек консервированный
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
				<b>Среднее значение за период:</b>

Утвердил: должность

фамилия

дата

		2024
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
250	11	15	46	356	852	44.54
10	3	3		34	15	10
200			15	61	856	10
40	3		20	94	867	4
500	17	18	81	545		68.54
60	1	4	5	60	827	5
200	1	4	6	69	880	10
90	11	13	7	188	568	25.54
150	7	6	35	220	902	7
200	1		23	97	851	15
30	2		15	71	867	3
30	2		10	54	868	3
760	25	27	101	759		68.54
1260	42	45	182	1304		137.08
250	14	12	45	355	834	49.54
10		8		75	14	10
200			15	60	855	5
40	3		20	94	867	4
500	17	20	80	584		68.54
60				6	71.01	5
200	6	11	20	216	903	10
200	14	14	26	248	843	32.54
200	1		27	110	824	15
30	2		15	71	867	3
30	2		10	54	868	3
720	25	25	98	705		68.54
1220	42	45	178	1289		137.08
160	11	9	17	197	889	25.54
10		8		75	14	10
200	4	3	25	144	858	15
30	2		15	71	867	3
100			10	47	885	15

500	17	20	67	534		68.54
60	1	6	6	84	70	5
200	9	8	18	122	839	10
90	6	5	9	58	818	20.54
150	4	6	27	220	882	12
200	1		23	96	884	15
30	2		15	71	867	3
30	2		10	54	868	3
760	25	25	108	705		68.54
1260	42	45	175	1239		137.08
250	14	12	46	350	875	44.54
10		8		75	14	10
200			15	61	856	10
40	3		20	94	867	4
500	17	20	81	580		68.54
60	1	3	2	65	827	5
200	9	9	14	88	815	10
90	8	9	17	188	1173.01	22.54
150	3	7	16	188	883	10
200	1		27	110	824	15
30	2		15	71	867	3
30	2		10	54	868	3
760	26	28	101	764		68.54
1260	43	48	182	1344		137.08
200	12	12	24	275	922	50.54
200			15	60	855	5
50	4		25	118	867	5
50	4	5	17	109	890	8
500	20	17	81	562		68.54
60	1		4	24	888	5
200	2	4	21	176	813	10
90	17	14	6	155	848	22.54
150	3	7	21	138	883	10
200	1		25	97	851	15
30	2		15	71	867	3
30	2		10	54	868	3

760	28	25	102	715		68.54
1260	48	42	183	1277		137.08
250	12	14	46	386	729	39.54
10	3	3		34	15	10
200	2	3	15	144	858	15
40	3		20	94	867	4
500	20	20	81	658		68.54
60			1	8	70	5
200	1	4	13	95	901	10
90	17	14	7	237	854	25.54
150	5	6	35	220	902	7
200			17	73	892	15
30	2		15	71	867	3
30	2		10	54	868	3
760	27	24	98	758		68.54
1260	47	44	179	1416		137.08
180	18	20	36	403	634	45.54
200			15	60	855	5
30	2		15	71	867	3
100			10	47	885	15
510	20	20	76	581		68.54
60				6	71.01	5
200	1	4	6	66	817	10
90	11	13	10	157	865	20.54
150	9	8	30	253	841	12
200	1		27	110	824	15
30	2		15	71	867	3
30	2		10	54	868	3
760	26	25	98	717		68.54
1270	46	45	174	1298		137.08
250	14	12	46	356	852	49.54
10		8		75	14	10
200			15	60	855	5
40	3		20	94	867	4
500	17	20	81	585		68.54
60	1	6	2	65	827	5
200	5	4	18	122	839	10

90	11	11	8	158	897	22.54
150	3	6	19	143	898	10
200	1		23	97	851	15
30	2		15	71	867	3
30	2		10	54	868	3
760	25	27	95	710		68.54
1260	42	47	176	1295		137.08
250	14	12	31	283	833	44.54
10		8		75	14	10
200			15	61	856	10
40	3		20	94	867	4
500	17	20	66	513		68.54
60	2		17	27	819	5
200	2	4	16	97	903	10
200	20	24	38	500	825	32.54
200			17	73	892	15
30	2		15	71	867	3
30	2		10	54	868	3
720	28	28	113	822		68.54
1220	45	48	179	1335		137.08
250	8	9	19	269	835	31.54
10	3	3		34	15	10
200	4	3	25	80	858	15
40	3		20	94	867	4
50	2	5	17	80	890	8
550	20	20	81	557		68.54
60	2	1	4	24	888	5
200	1	4	9	88	815	10
90	10	12	11	230	849	20.54
150	9	8	30	200	841	12
200	1		23	96	884	15
30	2		15	71	867	3
30	2		10	54	868	3
760	27	25	102	763		68.54
1310	47	45	183	1320		137.08
1258	44.4	45.4	179.1	1311.7		137.08