

Школа

школа №8

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная вязкая рисова с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	
			фрукты	Фрукт свежий
			закуска	Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Овощная нарезка
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Котлета рубленая из цыплят
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом
			напиток	Напиток витаминный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
			сладкое	Пряник
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая
			гор.напиток	Напиток из повидла
			хлеб	Хлеб
			фрукты	Фрукт свежий
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты
			1 блюдо	Суп вермишелевый
			2 блюдо	Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным и томатом
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	Батон
			хлеб черн.	Хлеб
			фрукт	Фрукт свежий
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета особая
			гарнир	Картофельтушеный по- домашнему
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб
			фрукты	

			сладкое	Печенье сэндвич Космик
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный
			2 блюдо	Гуляш из свинины
			гарнир	Рис с овощами
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Батон
			хлеб черн.	Хлеб
			сладкое	Печенье "Полезный завтрак"
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Филе минтая запеченное
			гарнир	Картофельное пюре
			гор.напиток	Сок фруктовый
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			сладкое	Печенье Топленое молоко
				<i>итого</i>
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"
			2 блюдо	Котлета по Хлыновски
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая
			напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
			сладкое	Печенье Топленое молоко
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из цыплят
			гарнир	Рис отварной
			гор.напиток	Напиток витаминный
			хлеб	Хлеб
			хлеб бел.	Батон
			закуска	Помидор свежий
			сладкое	Печенье "Полезный завтрак"
				<i>итого</i>
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Рагу из птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Батон
			хлеб черн.	Хлеб
			фрукты	Фрукт свежий

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с колбасой
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб
			фрукты	Фрукт свежий
			закуска	Овощная нарезка
			сладкое	Торт Боярышка шт.
			<i>итого</i>	
			2	1
1 блюдо	Суп картофельный			
2 блюдо	Плов "Школьный"			
гарнир				
напиток	Чай с сахаром и лимоном			
хлеб бел.	Батон			
хлеб черн.	Хлеб			
сладкое	Печенье сэндвич Космик			
<i>итого</i>				
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из свинины с рисом Особые
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая
			напиток	Йогурт
			хлеб	Хлеб
			напиток	Сок фруктовый
			закуска	Салат из свежей капусты
			сладкое	Круасан Пиф Паф
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп вермишелевый
			2 блюдо	Рагу из свинины
			гарнир	
			напиток	Компот из изюма
			хлеб бел.	Батон
			хлеб черн.	Хлеб
			фрукты	Фрукт свежий
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенкой
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб	
			фрукты	
			закуска	Салат из моркови с курагой
			сладкое	Рулет с фруктовой начинкой
			<i>итого</i>	
			2	3
1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем			

			2 блюдо	Котлета "Нежная"
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Напиток витаминный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб
			сладкое	Крекер Пиф Паф рыбки
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дальневосточная"
			гарнир	Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	Яблоко
			закуска	Помидор свежий
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный
			2 блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая
			напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	Батон
			хлеб черн.	Хлеб
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов "Школьный2"
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	Батон
			закуска	Огурец свежий
			сдладкое	Крекер Пиф Паф рыбки
		<i>итого</i>		
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"
			2 блюдо	Оладьи из печени
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Напиток из повидла
			хлеб бел.	Батон
			хлеб черн.	Хлеб
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность	директор ООО "Лиман"
фамилия	Мамонов В.Д.
дата	2023 г.

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
20/4/30	2,64	4,26	18,47	123,00	173-2015	28.03
200/15/10	0.11	0.03	15.26	62	686-2015	5,13
110	0.40	0.15	13.34	56	338-2015	38.35
20/4/30	2.64	4.26	18.47	123	3-2015	34.3
10,98	0.48	0.06	1.50	8.00	71-2015	10,98
250	1.77	4.95	7.90	83.00	88-2015	8.73
90	16.07	7.07	6.33	153	295-2015	53.17
150/8	5.84	6.48	37.12	230	203-2015	14.2
200			19	76	ПР	9.57
43	2.8	0.43	19.78	94	ПР	2.1
35	1.75	2.10	24.15	123	ПР	8.11
45/45	9.58	25.37	2.60	277	260-2015	51.59
150	8.74	7.71	39.42	262	302-2015	16.2
200	0.12		26.56	116	387-2015	7.31
23	1.50	0.23	10.58	50	ПР	1.14
160	0.64	0.64	15.68	71	338-2015	30.62
0	0	0	0	0		0
70	1.09	3.56	6.57	63	45-2015	5.86
250	2.00	5.00	13.00	105	111-2015	5.08
60/30	7.44	7.25	10.59	137	239/331- 2015	28.73
150	3.14	4.23	21.80	138	312-2015	14.6
200/15/10	0.11	0.03	15.26	62	686-2015	6.18
30	2.40	0.90	16.20	83	ПР	2.52
33	2.15	0.33	15.18	74	ПР	1.64
100	1.00	0.22	9.02	42	338-2015	42.25
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
90	14.04	16.82	6.08	232	269-2015	69.9
150	3.24	6.05	25.34	169	139-2015	18.24
200/15/9	0.11	0.03	15.23	62	686-2015	5.83
40	3.44	0.52	18.08	91	ПР	1.96

24	1.32	3.84	16.80	107	ПР	10.93
90	0	0	0	0		0
250	2.52	2.98	19.85	116	97-2015	8.51
45/45	9.58	25.37	2.60	277	260-2015	51.59
150	3.94	7.58	32.41	214	ТТК№82	16.25
200	1.00		25.00	104	ПР	14.04
30	2.40	0.90	16.20	83	ПР	2.52
18	1.17	0.18	8.28	39	ПР	0.9
32	2.00	5.00	21.00	145.28	ПР	13.05
0	0	0	0	0		0
	0	0	0	0		0
90	16.90	6.39	3.77	140	ТТК№15	69.79
150	3.39	4.51	22.61	145	312-2015	15.68
200	1.00		25.00	104	ПР	14.02
35	2.28	0.35	16.10	77	ПР	1.71
25	1.98	4.10	16.50	111	ПР	%66
0	0	0	0	0		0
250	2.02	5.09	11.98	102	96-2015	11
90	16.75	24.44	11.50	333	ТТК№454	68.9
150	8.74	7.71	39.42	262	302.-2015	16.2
200/15/1	0.10	0.03	15.02	61	686-2015	3.39
35	2.28	035	16.10	77	ПР	1.71
25	1.98	4.10	16.50	111	ПР	5.66
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
90	16.07	7.07	6.33	153	295-2015	53.17
150	4.10	630	33.73	208	304-2015	17.57
200			19	76	ПР	9.57
30	1.95	0.30	13.80	66	ПР	1.47
40	2.60	0.40	18.40	88	ПР	3.36
70	0.63	0.14	1.89	11	71-2015	8.65
32	2.00	5.00	21.00	145.28	ПР	13.05
0	0	0	0	0		0
250	5.49	5.27	16.54	148	102-2015	7.2
50/125	18.41	8.19	17.14	216	289-2015	62.83
200	0.78	0.05	27.63	114	348-2015	11.62
30	2.40	0.90	16.20	83	ПР	2.52
34	2.21	0.34	15.64	74	ПР	1.64
110	0.44	0.44	10.78	49	338-2015	21.05

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
110/5	11.36	20.66	2.03	240	146-2022	40.91
200/15/6	0.11	0.03	15.17	61.00	686-2015	5.13
29	14.18	0.29	13.34	64	ПР	1.43
130	0.52	0.52	12.74	58.00	338-2015	24.88
60	0.48	0.06	1.50	8.00	71-2015	10.98
38	1.71	11.4	22.8	205	ПР	23.53
0	0	0	0	0		0
250	2.52	2.98	19.85	116	97-2015	8.51
50/125	23.22	10.14	29.11	301	291-2015	78.23
200/15/6	0.11	0.03	1517	61	686-2015	5.13
30	2.40	0.90	16.20	83	ПР	2.52
32	2.05	032	14.72	70	ПР	1.54
24	1.32	3.84	16.80	107	ПР	10.93
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
60/50	7.11	16.55	13.64	232	279-2015	30.21
150	8.74	7.71	39.42	262	302-2015	16.20
125	3.00	2.5	15.3	96	ПР	25.20
15	0.98	0.15	6.90	33.00	ПР	0.73
200	1.00		25.00	104	ПР	14.04
60	0.93	3.05	5.63	54	45-2015	5.03
35	1.9	9.5	17	165.9	ПР	15.45
0	0	0	0	0		0
250	2.00	5.00	13.00	105	111-2015	5.08
50/125	13.67	23.60	17.57	337	263-2015	63.42
200	0.35	0.08	29.85	122	349	8.75
20	1.60	0.60	10.80	55.00	ПР	1.68
23	1.50	0.23	10.58	50.00	ПР	1.13
140	0.56	0.56	13.72	62	338-2015	26.80
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
100/10	17.29	12.08	30.75	301	153-2022	53.02
200	2.06	1.80	28.54	139	379-2015	14.89
70	1.09	0.08	9.00	41	46-2022	8.33
75	1.9	9.5	17	166	ПР	30.62
0	0	0	0	0		0
250	1.77	4.95	7.90	83	88-2015	8.73

90	16.59	15.73	6.00	232	ТТК№5	56.55
150	4.10	6.30	33.73	208	304-2015	17.57
200			19.00	76	ПР	9.57
38	2.47	0.38	5.98	37	ПР	1.87
25	2.2	5.13	13.9	111	ПР	12.57
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
90	12.92	13.46	7.76	204	ТТК25	49.4
150	3.39	4.51	22.61	145	312-2015	15.68
200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	685-2004	2.70
21	1.37	0.21	9.66	46.00	ПР	1.00
160	0.64	0.64	15.68	71	33-2015	30.62
60	0.54	0.12	1.62	10	71-2015	7.46
0	0	0	0	0		0
200	2.02	2.38	15.88	93	97-2015	6.845/45
45/45	11.64	13.42	2.30	177	260-2015	75.26
150	8.74	7.71	39.42	262	302-2015	16.2
200/15/4	0.10	0.03	15.11	61	686-2015	4.44
30	2.40	0.90	16.20	83	ПР	2.52
33	2.15	0.33	15.18	72	ПР	!64
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
50/125	23.22	10.14	29.11	301.00	291-2015	78.23
200/15	0.07	0.02	15	60.00	685-2004	2.70
20	1.30	.0.20	9.20	44.00	ПР	0.98
10	0.80	0.30	5.40	28.00	ПР	1.22
80	0.48	0.06	1.50	8.00	71-2015	10.98
25	2.2	5.13	13.9	111.00	ПР	12.75
0	0	0	0	0		0
250	2.02	5.09	11.98	102.00	96-2015	11.00
110	18.68	22.56	7.64	308.00	191-2022	67.67
150	4.10	6.30	33.73	208.00	304-2015	17.57
200	0.12		26.56	116.00	387-2015	7.29
20	1.60	0.60	10.80	55.00	ПР	1.68
34	2.21	0.34	15.64	74	ПР	1.65
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#####	#ДЕЛ/0!		#ДЕЛ/0!