

Школа

МАОУ лицей № 21

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая на молоке с маслом сливочным
				сыр порционный
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
				кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	птица тушёная в соусе
			гарнир	рис отварной
			напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный
				масло сливочное
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	овощи свежие порционные
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	котлета мясная/соус
			гарнир	греча рассыпчатая с маслом сливочным
			напиток	компот из с/м ягод
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	мясопродукты отварные с соусом
				макаронные изделия отварные с м/сл.
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный

			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	овоци сежие порционные
			1 блюдо	суп картофельный с горохом
			2 блюдо	плов
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная
				сгущенное молоко
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	овоци свежие
			1 блюдо	борщ из свежей капусты с картофелем с мясом
			2 блюдо	котлета рыбная/соус
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	напиток из сока
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	птица отварная
				рис отварной
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	овоци свежие порционные
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	овоци свежие порционные
			1 блюдо	рассольник ленинградский
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом
			гарнир	макаронные изделия отварные с м/сл.
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржано-пшеничный

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная с м/сл
				яйцо варёное
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
				кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	овощи свежие порционные
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем с к/филе
			2 блюдо	гуляш из говядины
			гарнир	греча рассыпчатая с м/сл
			напиток	напиток из сока
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета из птицы/соус
				макаронные изделия отварные с м\сл
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
				кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	овощи конс.порц.
			1 блюдо	суп картофельный с горохом с кур/ф
			2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	рис отварной
			напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	мясопродукты отварные с соусом
				греча рассыпчатая с м/сл.
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	

2	3	Обед	закуска	овоци свежие порц.
			1 блюдо	суп с макарон.изделиями
			2 блюдо	жаркое по домашнему из говядины
			гарнир	
			напиток	компот из с/фр
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
				булочка глазированная
				<i>итого</i>
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная
				сгущенное молоко
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
				<i>итого</i>
2	4	Обед	закуска	овоци свежие порц.
			1 блюдо	борщ из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	плов
			гарнир	
			напиток	компот из с/м ягод
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
				<i>итого</i>
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	блины п/ф с начинкой
				яйцо вареное
				какао с молоком
			гор.напиток	
			хлеб	пшеничный
			фрукты	
				<i>итого</i>
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп молочный
			2 блюдо	биточек из птицы с соусом
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	пшеничный
			хлеб черн.	ржано-пшеничный
				<i>итого</i>
2	5	Итого за день:		

		Среднее значение за период:
--	--	-----------------------------

Утвердил: должность

фамилия

дата

		2023
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
150/5	4.17	14.65	36.22	261	таб.8	
15	6.96	8.85	0	108	42	
200	4.08	3.54	17.58	118.6	959/ссж/10	
20	1.58	2	9.66	46.76		
140	0.84	0.84	21	95.2		
1шт/25	1.58	0.2	9.66	46.76		
375	19.21	30.08	94.12	676.32		0
250	5	5.9	21.6	115.8	216	
50/50	11.53	10	2.31	143	643	
150	3.64	4.3	36.7	200	682	
207	0.13	2	15.2	62	944	
20	1.58	2	9.66	46.76		
30	1.68	0.33	0.51	68.97		
657	23.56	24.53	85.98	636.53		0
1032	42.77	54.61	180.1	1312.85		0
130	12.08	21.52	2.29	251.03	438	
10	0.8	7.25	0.13	66	41	
200	0.07	0.02	15	60	943	
20	1.58	0.2	9.66	46.76		
165	0.62	0.62	15.6	70.7		
525	15.15	29.61	42.68	494.49		0
20	0.35	0.05	0.95	6	таб.32	
250	1.8	4.95	6.32	89.75	187	
60/30	8.38	10.02	9.15	162	608/759	
150	8.85	9.55	59.86	280	679	
200	0.78	0.05	27.63	114.8	859	
20	1.58	2	9.66	46.76		
30	1.68	0.33	0.51	68.97		
670	23.42	26.95	114.08	768.28		0
1195	38.57	56.56	156.76	1262.77		0
65/30	7.02	11.2	8.05	131.45	536	
150	5.1	7.5	28.5	209	688	
200	0.07	0.02	15	60	943	
20	1.58	2	9.66	46.76		

70	1.06	0.36	4.7	66.2		
440	14.83	21.08	65.91	513.41		0
20	0.55	0.1	1.9	11	таб.32	
250	5.49	52.7	16.5	148.3	206	
150	11.59	6.7	22.78	197.5	601	
207	0.13	2	15.2	62	944	
20	1.58	2	9.66	46.76		
30	1.68	0.33	0.51	68.97		
677	21.02	63.83	66.55	534.53		0
1117	35.85	84.91	132.46	1047.94		0
85	15.5	11.72	29.68	286.2	1044	
10	1.5	0.04	11.36	52		
200	0.07	0.02	15	60	943	
20	1.58	2	9.66	46.76		
195	1.47	0.5	20.5	92.4		
510	20.12	14.28	86.2	537.36		0
20	0.62	0.09	1.66	10.5	таб.32	
250/5	1.83	4.9	11.75	98.4	170	
60/30	9.75	4.95	3.8	105	510/759	
150	3.06	4.8	20.4	137.3	694	
200	1		25.4	105.6		
20	1.58	2	9.66	46.76		
30	1.68	0.33	0.51	68.97		
420	19.52	17.07	73.18	572.53		0
930	39.64	31.35	159.38	1109.89		0
100	11.74	12.91	0.24	164	637/759	
150	3.64	4.3	36.7	200	682	
200	0.07	0.02	15	60	943	
20	1.58	2	9.66	46.76		
20	0.55	0.1	1.9	11	таб.32	
490	17.58	19.33	63.5	481.76		0
20	0.55	0.1	1.9	11	таб.32	
250	2.01	5.09	12	82.3	197	
60/50	6.96	16.11	11.61	223	618	
150	5.1	7.5	28.5	209	688	
200	0.13	0.02	15.2	62	944	
20	1.58	2	9.66	46.76		
30	1.68	0.33	0.51	68.97		

670	18.01	31.15	79.38	703.03		0
1160	35.59	50.48	142.88	1184.79		0
150/5	4.42	15.24	24.03	84.6	таб.8	
1 шт/50	5.08	4.6	0.28	63	424	
200	1.58	0.2	9.66	46.76	958/ссж/10	
20	1.58	2	9.66	46.76		
120	0.72	0.54	18.6	84.6		
1 шт/25	1.58	0.2	9.66	46.76		
340	14.96	22.78	71.89	372.48		0
20	0.35	0.05	0.95	6	таб.32	
255	1.8	4.95	6.32	89.75	187	
25/35,5	14.55	16.8	2.9	221	591	
150	8.85	9.55	59.86	280	679	
200	1	0	25.4	105.6		
20	1.58	2	9.66	46.76		
30	1.68	0.33	0.51	68.97		
675	29.81	33.68	105.6	818.08		0
1015	44.77	56.46	177.49	1190.56		0
60/30	7.95	8.38	8.14	143	608/759	
150	5.1	7.5	28.5	209	688	
200	0.13	0.02	15.2	62	944	
20	1.58	2	9.66	46.76		
150	0.6	0.6	14.4	70.5		
1 шт/25	1.58	0.2	9.66	46.76		
520	16.94	18.7	85.56	578.02		0
20	2.73	7.2	14.5	133.8	таб.32	
250/5	5.49	52.7	16.5	148.3	206	
50/50	9.75	4.95	3.8	105	486	
150	3.64	4.3	36.7	200	682	
207	0.13	2	15.2	62	944	
20	1.58	2	9.66	46.76		
30	1.68	0.33	0.51	68.97		
427	25	73.48	96.87	764.83		0
947	41.94	92.18	182.43	1342.85		0
65/30	7.02	11.2	8.05	131.45	536	
150	8.85	9.55	59.86	280	679	
207	0.13	2	15.2	62	944	
20	1.58	2	9.66	46.76		
105	0.39	0.29	10.1	46.08		
482	17.97	25.04	102.87	566.29		0

20	0.35	0.05	0.95	6	таб.32	
250	5	5.9	21.6	115.8	216	
180	29.16	32.56	29.84	466.2	590	
200	0.16	0.16	27.9	114.6	859/ССЖ/10	
20	1.58	2	9.66	46.76		
30	1.68	0.33	0.51	68.97		
30	1.2	0.5	8.22	54.2		
730	39.13	41.5	98.68	872.53		0
1212	57.1	66.54	201.55	1438.82		0
85	15.5	11.72	29.68	286.2	1044	
10	1.5	0.04	11.36	52		
200	0.07	0.02	15	60	943	
20	1.58	2	9.66	46.76		
195	1.47	0.5	20.5	92.4		
510	20.12	14.28	86.2	537.36		0
20	0.35	0.05	0.95	6	таб.32	
250	1.83	4.9	11.75	98.4	170	
150	13.91	8.05	27.34	237	601	
200	0.78	0.05	27.63	114.8	859	
20	1.58	2	9.66	46.76		
30	1.68	0.33	0.51	68.97		
670	20.13	15.38	77.84	571.93		0
1180	40.25	29.66	164.04	1109.29		0
120	4.17	14.65	36.22	261		
1шт/50	5.08	4.6	0.28	63	424	
200	4.08	3.54	17.58	118.6	959/ССЖ/10	
20	1.58	2	9.66	46.76		
155	0.8	0.2	22.5	98		
495	15.71	24.99	86.24	587.36		0
200	5.5	4.75	179.6	150	235	
60/30	7.95	8.38	8.14	143	608/759	
150	3.06	4.8	20.4	137.3	694	
207	0.13	2	15.2	62	944	
20	1.58	2	9.66	46.76		
30	1.68	0.33	0.51	68.97		
607	19.9	22.26	233.51	608.03		0
1102	35.61	47.25	319.75	1195.39		0

1089	41.209	57	181.68	1219.52		#DIV/0!
------	--------	----	--------	---------	--	---------