

Школа

Утвердил: должность

### Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-10 лет

фамилия

дата

Генеральный директор ООО "ГРАНД-ПИТАНИЕ"

Минязов Р.Н.

01.09.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные, котлеты из птицы	250	17	16	53	423	33,28; 17		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03		
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04		
			фрукты									
			<i>итого</i>			500	21	17	91	593		69,57
1	1	Обед	1 блюдо	Борщ на мясном бульоне со сметаной, гренки из пшеничного хлеба	255	18	10	25	274	12,49;167,01		
			2 блюдо	Говядина тушеная с картофелем	180	10	14	18	237	446,06		
			гарнир									
			напиток	Компот из изюма	200			24	100	69,27		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16		
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			700	33	25	103	780		78,02
1	1	<b>Итого за день:</b>			1200	54	42	194	1373		147,59	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным, сыр порциями	200	8	9	26	217	169,04;1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб ржаной обдирной обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	77,02	
			фрукты								
			булочное	Плюшки московские	60	5	8	36	237	122,03	
			<i>итого</i>		510	17	18	95	604		69,57
1	2	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6	5	16	126	19,85	
			2 блюдо	Чахохбили	90	12	13	6	188	275,04	
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	170	7	6	32	208	481,01	
			напиток	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128	47	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	75,03	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной обдирной обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	77,09	
			<i>итого</i>		725	30	24	100	809		78,02
1	2	<b>итого за</b>		1235	47	42	195	1413		147,59	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом и маслом	185	10	20	35	361	56,48	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04	
			фрукты	Яблоко	120			25	56	83,08	
			<i>итого</i>		555	14	21	98	587		69,57
1	3	Обед	1 блюдо	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	255	16	11	12	211	16,57	
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	180	11	16	42	359	48,3	
			гарнир								
			напиток	Лимонный чайный напиток	200			14	58	396	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	75,03	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной обдирной обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	77,09	
			<i>итого</i>		700	32	27	102	787		78,02
1	3	<b>итого за</b>		1255	46	48	200	1374		147,59	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом сливочным	190	7	8	28	215	5,34	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб ржаной обдирной обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	77,02	
			фрукты								
			булочное	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	119	
			<i>итого</i>		500	16	19	99	622		69,57
1	4	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	255	6	7	18	164	15,94	
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе с овощами	90	11	13	7	191	261,24	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	33	
			напиток	Компот из свежих яблок	200			16	67	69,06	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		760	28	25	112	790		78,02
1	4	<b>итого за</b>		1260	44	44	211	1412		147,59	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	230	13	19	56	451	12,75	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04	
			конд.изд.	Печенье затяжное	20	2	2	14	79	480,01	
			<i>итого</i>		500	19	22	108	700		69,57
1	5	Обед	1 блюдо	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	19,51	
			2 блюдо	Рыба,запеченая с картофелем по-русски	180	13	10	26	242	30,04	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	77,09	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной обдирной обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	75,03	
			булочное	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	168,01	
			<i>итого</i>		755	29	28	122	861		78,02
1	5	<b>итого за</b>		1255	48	50	230	1561		147,59	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные, тефтели с рисом в томатном соусе	250	17	15	50	397	33,2, 26	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	21	16	88	567		69,57
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови	60	1	6	5	80	76,02	
			1 блюдо	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	255	6	7	9	131	16,88	
			2 блюдо	Каша гречневая с мясом птицы	180	16	15	40	352	434,02	
			гарнир								
			напиток	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128	47	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		760	28	29	102	860		78,02
2	1	<b>итого за день</b>		1260	49	45	190	1427		147,59	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	190	6	6	31	203	4,07	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб ржаной обдирной обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	77,02	
			фрукты								
			булочное	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	119,02	
			<i>итого</i>		500	15	15	101	593		69,57
2	2	Обед	1 блюдо	Суп лапша домашняя на курином бульоне, гренки из пшеничного хлеба	270	9	7	35	232	19,83; 167,01	
			2 блюдо	Плов из птицы	180	12	16	42	360	12,19	
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200			24	100	69,27	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16	
			<i>итого</i>		715	26	24	137	861		78,02

2	2	Итого за день			1215	41	39	238	1454		147,59
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая , чахохбили	250	19	18	37	384	481,02; 275,04	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04	
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	23	19	75	554	
2	3	Обед	1 блюдо	Свекольник на мясном бульоне со сметаной, гренки из пшеничного хлеба	260	19	12	36	329	12,15; 167,05	
			2 блюдо	Говядина тушеная с картофелем	180	10	14	18	237	446,06	
			гарнир								
			напиток	Лимонный чайный напиток	200			14	58	396	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	75,03	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной обдирной обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	77,09	
				<i>итого</i>		705	34	26	102	783	
2	3	Итого за день			1205	57	45	177	1337		147,59
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с маслом сливочным, биточки рыбные	255	12	13	37	314	37,34, 40	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04	
			фрукты								
				<i>итого</i>		505	16	14	75	484	
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1	6	6	82	5,04	
			1 блюдо	Суп Кубанский на курином бульоне	200	9	5	23	175	415,01	
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы	90	8	10	4	141	420,05	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	33	
			напиток	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128	47	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16	
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		765	29	26	116	894	
2	4	Итого за день			1270	45	40	191	1378		147,59

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	200	12	16	18	269	98,12	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб ржаной обдирной обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	77,02	
			фрукты								
			булочное	Манник	60	4	5	32	190	395,02	
			<i>итого</i>		510	20	22	83	609		69,57
2	5	Обед	1 блюдо	Суп Любительский	200	4	6	21	153	262,1	
			2 блюдо	Рыба (минтай) тушеная в томатом соусе	100	10	8	4	128	29,02	
			гарнир	Картофель запеченный	150	4	16	35	302	280,04	
			напиток	Компот из свежих яблок	200			16	67	69,06	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16	
			хлеб черн.								
<i>итого</i>		715	23	31	112	819		78,02			
2	5	<b>Итого за день:</b>			1225	43	53	195	1428		147,59
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные, котлеты из птицы	250	17	16	53	423	33,28, 17	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	21	17	91	593		69,57
3	1	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	255	6	7	18	164	15,94	
			2 блюдо	Курица тушеная	90	12	11	3	156	342,08	
			гарнир	Рис отварной	150	4	6	40	226	36	
			напиток	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128	47	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	75,03	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	77,09	
<i>итого</i>		760	27	24	107	833		78,02			
3	1	<b>Итого за день:</b>			1260	48	41	198	1426		147,59

3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом, Сыр (порциями)	210	8	9	31	235	9,24; 1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	77,02	
			фрукты								
			булочное	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	49	
			<i>итого</i>		520	16	19	99	621		69,57
3	2	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	250	20	12	20	251	19,84	
			2 блюдо	Кулеш (гречка с мясом)	190	17	16	44	390	58,28	
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200			24	100	69,27	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		705	42	29	124	910		78,02
3	2	<b>Итого за</b>		1225	58	48	223	1531		147,59	
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	55,21	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04	
			фрукты	Яблоко	120			25	56	83,08	
			конд.изд.	Печенье затяжное	20	2	2	14	79	121,05	
			<i>итого</i>		570	23	24	80	578		69,57
3	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	78	7,05	
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	205	2	8	9	117	16,08	
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом томатным	90	9	8	11	146	40,05	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	33	
			напиток	Компот из свежих яблок	200			16	67	69,06	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	75,03	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	77,09	
			<i>итого</i>		770	23	26	110	766		78,02
3	3	<b>Итого за</b>		1340	46	50	190	1344		147,59	

3	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	190	7	6	35	226	100,29	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	77,02	
			фрукты								
			булочное	Шанежка наливная	60	5	9	30	219	71,03	
			<i>итого</i>		500	16	16	98	595		69,57
3	4	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	205	14	9	13	191	12,16	
			2 блюдо	Говядина тушеная с овощами в соусе	180	10	15	18	242	327,07	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16	
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	384	
			<i>итого</i>		710	34	28	117	842		78,02
3	4	<i>итого за день</i>		1210	50	44	215	1437		147,59	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	230	13	19	56	451	12,75	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04	
			конд.изд.	Печенье затяжное	20	2	2	15	83	121,05	
			<i>итого</i>		500	19	22	109	704		69,57
3	5	Обед	1 блюдо	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	19,51	
			2 блюдо	Тефтели рыбные в томатном соусе	110	11	10	13	185	399,02	
			гарнир	Картофель тушеный	150	3	13	24	225	447,02	
			напиток	Компот из свежих яблок	200			16	67	69,06	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	75,03	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	77,09	
			<i>итого</i>		775	25	33	103	821		78,02
3	5	<i>итого за день</i>		1275	44	55	212	1525		147,59	



4	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с томатом, котлеты мясные	250	18	18	52	449	416,06; 39,15		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03		
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04		
			фрукты									
			<i>итого</i>			500	22	19	90	619		69,57
4	1	Обед	1 блюдо	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной, Гренки из пшеничного хлеба	260	9	7	27	214	16,98; 167,05		
			2 блюдо	Рагу из мяса птицы	180	11	14	25	271	455		
			гарнир									
			напиток	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128	47		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16		
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			705	25	22	100	782		78,02
4	1	<b>Итого за</b>		1205	47	41	190	1401		147,59		
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	190	7	7	35	238	170,11		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03		
			хлеб	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	77,02		
			фрукты									
			булочное	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	51		
			<i>итого</i>			500	16	16	103	621		69,57
4	2	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	19,83		
			2 блюдо	Плов из птицы	185	12	16	43	369	12,19		
			гарнир									
			напиток	Компот из изюма	200			24	100	69,27		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16		
			<i>итого</i>			700	24	24	123	796		78,02
4	2	<b>Итого за</b>		1200	40	40	226	1417		147,59		

4	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное, котлеты из птицы	250	14	15	36	340	37,28, 17	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	18	16	74	510		69,57
4	3	Обед	1 блюдо	Борщ на мясном бульоне со сметаной	255	17	11	11	216	12,77	
			2 блюдо	Кулеш (гречка с мясом)	190	17	16	44	390	58,28	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200			16	67	69,06	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	75,03	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	77,09	
			<i>итого</i>		710	39	27	105	832		78,02
4	3	<b>Итого за день</b>			1210	57	43	179	1342		147,59
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная с мясным фаршем и рисом	200	13	15	18	263		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	77,02	
			фрукты								
			булочное	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	160,04	
			<i>итого</i>		500	24	20	73	565		69,57
4	4	Обед	1 блюдо	Суп Любительский, Гренки из пшеничного хлеба	265	7	6	38	236	262,11; 167	
			2 блюдо	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	100	10	8	4	128	29,02	
			гарнир	Картофель тушеный	150	3	13	24	225	447,02	
			напиток	Лимонный чайный напиток	200			14	58	396	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	75,16	
			хлеб черн.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		780	25	28	116	816		78,02
4	4	<b>Итого за день</b>			1280	49	48	189	1381		147,59

4	5	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая, Гуляш из мяса птицы	250	15	15	35	337	481,02; 420,05	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			10	40	80,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	75,04	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	19	16	73	507		69,57
4	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	18	10	20	246	13,05	
			2 блюдо	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	185	13	16	32	323	87,38	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200			16	67	69,06	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	75,03	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	77,09	
			<i>итого</i>		700	36	26	102	795		78,02
4	5	<b>итого за обеда</b>		1200	55	42	175	1302		147,59	
		<b>Среднее значение</b>		1240,5	49,4	45,2	199,7	1410,6		147,59	