

Школ	ЧОУ "Школа-сад на ул.Вольная"
------	-------------------------------

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возра	7-11 лет
-------	----------

7-11 лет

Утвердил: должность директор

Ф.И.О.	Сергеева Е.Ю.
--------	---------------

дата	08	08	2024	
------	----	----	------	--

08	08	2024	
----	----	------	--

08	2024	
----	------	--

2024	
------	--

день месяц год

месяц год

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	1	2,75
		Завтрак		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210	8,85	9,63	33,42	256,61	183	12,58
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,58	3,72	13,29	101,90	379	8,65
		Завтрак		ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	14,00
1	1	Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	TK №13	13,08
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	276	4,97	5,27	9,92	107,23	138	12,83
		Обед		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	19,57	27,71	18,86	403,67	229	94,67
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	200	0,33	0,14	9,53	46,90	TK №8	10,29
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
1	1	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,52	0,13	6,28	29,70	40	6,64
		Ужин		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120	21,2	13,65	43,41	385,38	219	39,70
		Ужин		РЯЖЕНКА	180	0	0,00	0,00	0,00	435	10,75
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,19	0,00	0,41	2,41	375	1,39
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
1	1	Итого за день:			1896	70,43	72,26	212,91	1801,32		230,51
1	2	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,21	8,01	20,08	174,09	3	9,48
		Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	7,45	8,27	36,43	250,71	189	9,75
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	52	5,61	5,08	0,31	69,29	209	12,30
		Завтрак	Фрукты	БАНАН	100	1,5	0,50	21,00	96,00		27,15
1	2	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87		14,80
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260	1,94	5,17	8,98	91,31	84	7,10
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,37	3,87	27,86	163,91	309	3,28
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,42	17,48	4,37	236,78	246	81,63
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	375	9,48
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
1	2	Ужин		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,44	5,20	9,64	91,33	51	6,91
		Ужин		РЫБА В ЯЙЦЕ	100	15,73	9,73	6,91	178,25	69	6,43
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	195	0	0,00	9,68	38,70	430	2,17
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
1	2	Итого за день:			1662	66,57	65,54	203,73	1678,26		193,66
1	3	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	1	2,75
		Завтрак		МЮСЛИ С МОЛОКОМ	150	7,06	3,62	27,21	170,55	179	151,69

		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,56	3,71	11,99	96,72	382	7,86
		Завтрак	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	0,00
		Завтрак		ГРУША	100	0,4	0,30	10,30	47,00	TK №11	20,00
1	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	70	0,68	3,10	2,19	40,16	19	13,00
		Обед		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	1,85	3,43	11,96	86,66	35	5,40
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,86	38,37	248,82	181	4,50
		Обед		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,15	18,84	12,74	273,21	314	31,17
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	200	0,33	0,14	11,46	54,64	TK №8	10,45
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
1	3	Ужин		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,10	2,50	14,00	TK №13	18,69
		Ужин	Гарнир	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,56	12,79	21,12	215,89	143	12,69
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	195	0	0,00	9,68	38,70	430	2,17
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
1	3	Итого за день:			2045	51,11	64,62	245,35	1780,49		283,55
1	4	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,21	8,01	20,08	174,09	3	9,48
		Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,11	13,30	1,92	167,96	210	23,05
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,19	0,00	0,41	2,41	375	1,39
		Завтрак		ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	14,00
1	4	Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,27	4,07	5,34	63,93	45	5,38
		Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250	7,3	9,75	11,72	164,17	111	12,79
		Обед	2-е блюдо	РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	19,14	6,94	4,07	155,57	233	1,02
		Обед		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,96	5,15	23,71	153,35	123	5,54
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	375	9,48
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
1	4	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1,01	0,08	7,29	34,90	41	4,96
		Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	170	24,24	22,42	26,86	410,89	225	59,81
		Ужин		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2,39	0,90	28,23	130,82	2	4,00
		Ужин		СНЕЖОК	180	4,89	5,59	19,21	146,66		8,28
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,19	0,00	0,41	2,41	375	1,39
1	4	Итого за день:			1875	83,44	77,54	195,41	1824,69		162,55
1	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	1	2,75
		Завтрак		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,89	14,64	34,52	319,17	204	26,51
		Завтрак		ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	200	3,38	3,72	12,25	96,93	382	12,43
		Завтрак	Фрукты	БАНАН	100	1,5	0,50	21,00	96,00		27,15
1	5	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,76		13,88
		Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ	270	8,22	5,47	34,78	221,85	99	5,98
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0	0,00	0,00	0,00	258	97,18
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	3,85
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38

1	5	Ужин		ВИШНЯ С САХАРОМ	50	0,36	0,09	9,76	43,35	339	0,39
		Ужин		ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	120	6,84	6,09	51,12	288,63	374	22,69
		Ужин		ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО	200	5,63	7,76	9,12	129,98		10,40
1	5	Итого за день:			1702	45,81	48,73	236,01	1577,46		225,19
2	1	Завтрак		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	65	3,19	5,33	33,28	194,12	2	5,08
		Завтрак		КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,97	7,38	35,41	235,16	184	9,35
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,58	3,72	13,29	101,90	379	8,65
		Завтрак		ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	14,00
2	1	Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	TK №13	13,08
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,8	9,35	17,58	193,90	104	44,34
		Обед		МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,14	17,10	35,80	338,98	210	22,32
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	200	0,33	0,14	11,46	54,64	TK №8	10,45
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
2	1	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,38	5,24	8,69	88,16	39	10,74
		Ужин	2-е блюдо	РЫБНЫЕ КАШТАНЫ	100	13,16	7,78	9,34	160,39	265	8,64
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	195	0	0,00	9,68	38,70	430	2,17
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
2	1	Итого за день:			1780	56,64	58,6	232,2	1695,07		152
2	2	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,21	8,01	20,08	174,09	3	9,48
		Завтрак		ОМЛЕТ СО СТЮЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ	105	8,39	11,37	2,63	146,35	219	25,88
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	163	0,1	0,00	6,99	28,65	377	1,62
		Завтрак	Фрукты	БАНАН	100	1,5	0,50	21,00	96,00		27,15
2	2	Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,29	4,07	4,41	60,29	45	5,36
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,05	5,98	10,98	106,99	82	7,41
		Обед		КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	14,69	30,53	10,73	376,61	271	61,66
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,58	5,93	24,18	164,92	335	7,15
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	375	9,48
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
2	2	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,92	0,21	9,78	46,68	40	9,64
		Ужин		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	21,66	14,51	35,12	361,81	219	40,35
		Ужин		РЯЖЕНКА	180	0	0,00	0,00	0,00	435	10,75
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,00	0,20	1,20	375	0,70
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
2	2	Итого за день:			1903	66,62	83,2	201,9	1834,61		219,81
2	3	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	1	2,75
		Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5,8	5,89	21,56	163,48	112	10,37
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,85	12,09	99,52	382	7,86
		Завтрак		ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	14,00
2	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	70	0,68	3,60	2,19	44,65	19	13,07

		Обед		СУП "СНЕЖОК" С КУРОЙ	250	14,1	14,10	25,60	286,35	29	27,88
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,54	9,66	15,90	205,19	239	4,11
		Обед		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,97	38,81	223,76	325	5,59
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	200	0,33	0,14	11,46	54,64	TK №8	10,45
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
2	3	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,41	4,09	8,28	75,48	33	5,71
		Ужин		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ВАРеным ЯЙЦОМ	220	9,24	11,15	36,99	285,71	299	18,35
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,00	0,00	0,00	430	2,56
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
2	3	Итого за день:			1990	63,26	70,39	248,92	1896,5		125,88
2	4	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,44	7,71	15,07	148,19	3	9,18
		Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,54	5,63	18,90	145,39	121	10,12
		Завтрак		ЙОГУРТ	200	4	3,00	6,00	96,00		0,00
		Завтрак	Фрукты	БАНАН	100	1,5	0,50	21,00	96,00		27,15
2	4	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80		13,08
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,34	6,19	16,58	132,17	96	6,44
		Обед		БРИЗОЛЬ	100	20,09	25,64	6,05	334,91	293	50,70
		Обед	Гарнир	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,96	10,00	17,51	173,13	344	10,03
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	375	9,48
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
2	4	Ужин		ВИШНЯ С САХАРОМ	50	0,36	0,09	9,76	43,35	339	0,39
		Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ	160	25,37	20,06	27,99	398,64	225	62,63
		Ужин		СНЕЖОК	180	4,89	5,59	19,21	146,66		8,28
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
2	4	Итого за день:			1885	78,18	86,57	215,62	1995,26		210,66
2	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,44	7,71	15,07	148,19	3	9,18
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	210	6,76	9,20	26,52	216,69	189	9,87
		Завтрак		ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	200	3,38	3,72	12,25	96,93		12,43
		Завтрак		ГРУША	100	0,4	0,30	10,30	47,00	TK №11	20,00
2	5	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,88	0,16	3,05	19,27		16,92
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	5,73	2,51	14,61	104,35	77	3,84
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	15,59	41,89	39,60	598,48	266	47,36
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,00	0,00	0,00	430	2,56
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
2	5	Ужин		ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	14,00
		Ужин		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	2,01	5,66	3,80	74,67	451	7,87
		Ужин		ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО	200	5,63	7,76	9,12	129,98		10,40
2	5	Итого за день:			1715	49,36	80,24	170,8	1614,39		156,41
		Среднее значение за период:			1845	63,14	70,77	216,29	1769,81		196,02