Школа МОУ лицей 2 | пасовано должность Директор лицея № 2

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия П.Е.Щедрина

Возрастная категория 7-11 лет | дата 1 (день) 1 (месяц) 2025 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная	255	8,9	8,3	42,9	283,5		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131		
			фрукты								
			итого		520	12,9	9,8	83,6	475		83
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
1	1	**Итого за день:**			520	12,9	9,8	83,6	475		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая	255	7,6	8,9	41,4	277		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
			фрукты								
			итого		515	11,2	10,2	79,5	455,4		83
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			515	11,2	10,2	79,5	455,4		83
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая, гуляш из филе куры	250	21,6	27	39,2	486,8		
			гор.напиток	Напиток	200	0,1	0,1	25,6	104,2		
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99		
			фрукты								
			итого		500	25	27,7	84,6	690		83
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			500	25	27,7	84,6	690		83
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая	255	7,7	9,9	41,6	286,7		
			гор.напиток	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131		
			фрукты								

			итого		505	12	11,5	94,7	530,3		83
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			505	12	11,5	94,7	530,3		83
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные, котлета мясная с	240	9,5	11,9	45,4	328,6		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб ржаной	45	3	0,5	17,8	89,1		
			фрукты								
			итого		500	12,7	12,4	78,2	478,2		83
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			500	12,7	12,4	78,2	478,2		83
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая	250	8,5	10,5	34,9	269,1		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131		
			фрукты								
			итого		515	12,5	12	75,6	460,6		83
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			515	12,5	12	75,6	460,6		83
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая жидкая	255	9,2	9,3	44,7	299,9		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	26,9	137		
			фрукты								
			итого		520	13,3	10,8	86,6	497,4		83
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	2	**Итого за день:**			520	13,3	10,8	86,6	497,4		83
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчактая, котлета мясная с	240	13,4	14,5	46,6	370,7		
			гор.напиток	Компот	210	0,5	0,1	28,7	118,3		
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99		
			фрукты								
			итого		500	17,2	15,2	95,1	588		83
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			500	17,2	15,2	95,1	588		83
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая	255	7,7	9,9	41,6	286,7		
			гор.напиток	Компот	200	0,2	0,2	27,1	111,1		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131		
			фрукты								
			итого		505	11,7	11,6	94,4	528,8		83
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			505	11,7	11,6	94,4	528,8		83
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тешёная, котлета мясная	240	12,4	17,6	28,8	325,3		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб ржаной	45	3	0,5	17,8	89,1		
			фрукты								
			итого		500	15,6	18,1	61,6	474,9		83
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			500	15,6	18,1	61,6	474,9		83
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая	255	8,9	8,3	42,9	283,5		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131		
			фрукты								
			итого		520	12,9	9,8	83,6	475		83
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
3	1	**Итого за день:**			520	12,9	9,8	83,6	475		83
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	11,3	11,4	43,5	322,8		
			гор.напиток	Чай с сахаром	235	0,2	0	17,6	71		
			хлеб	Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	25,7	128,7		
			фрукты								
			итого		500	15,8	12,2	86,8	522,5		83
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	2	**Итого за день:**			500	15,8	12,2	86,8	522,5		83
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая	255	9,1	7,7	43,3	279,7		
			гор.напиток	Напиток	200	0,1	0,1	25,6	104,2		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131		
			фрукты								
			итого		505	13	9,3	94,6	514,9		83
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	**Итого за день:**			505	13	9,3	94,6	514,9		83
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с филе куры	250	16,5	20,1	51,2	452,6		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99		
			фрукты								
			итого		515	20	20,7	86	612,1		83
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
3	4	**Итого за день:**			515	20	20,7	86	612,1		83
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая	255	6,2	7,9	33,2	228,8		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131		
			фрукты								

			итого		505	13,8	13,1	83,3	506,7		83
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	**Итого за день:**			505	13,8	13,1	83,3	506,7		83
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая	250	9,2	9,3	44,7	299,9		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131		
			фрукты								
			итого		515	13,2	10,8	85,4	491,4		83
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	1	**Итого за день:**			515	13,2	10,8	85,4	491,4		83
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая	255	7,7	9,9	41,6	286,7		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9		
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
			фрукты								
			итого		500	14,9	14,9	89,1	551,5		83
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	2	**Итого за день:**			500	14,9	14,9	89,1	551,5		83
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов из филе куры, греча отварная	250	17,6	25	41,1	465,3		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,9	69,3		
			фрукты								
			итого		500	20,1	25,4	70	595,1		83
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
4	3	**Итого за день:**			500	20,1	25,4	70	595,1		83
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,7	9,9	41,6	286,7		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0	0	14,6	58,1		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	104,8		
			фрукты								
			итого		505	10,7	11,1	76,8	449,6		83
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	4	**Итого за день:**			505	10,7	11,1	76,8	449,6		83
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной, котлета мясная с соусом	240	12,6	18,7	46,6	405,4		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5		
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99		
			фрукты								
			итого		505	16,1	19,3	81,4	564,9		83
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	5	**Итого за день:**			505	16,1	19,3	81,4	564,9		83
		Среднее значение за период:			507,5	14,73	14,3	83,545	523,12		83