

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205
				Сыр (порциями)	7
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207
			хлеб	Батон	50
			фрукты	Фрукт	100
				Масло сливочное(порциями)	5
			итого		574
1	1	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			итого		0
1	1	Итого за день:			574
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка со сгущ.мол.	110
			гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая со сливочны маслом	205
			гор.напиток	Чай с сахаром	200
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40
			фрукты		
			итого		555
1	2	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		

			итого		0
1	2	Итого за день:			555
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса птицы	200
				Салат из белокочанной капусты	100
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с вит «С»	200
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50
			фрукты		
			итого		550
1	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			итого		0
1	3	Итого за день:			550
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная с соусом	100
			гор.блюдо	Каша гречневая с маслом сливочным	205
			гор.напиток	Кисель из концентрата с витамином "С"	200
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50
			фрукты		
			итого		555
1	4	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		

				итого		0
1	4		Итого за день:			555
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Ежики мясные с соусом	100	
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным	205	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	
			хлеб	Батон	40	
			фрукты			
			итого			552
1	5	Обед	закуска			
			1 блюдо			
			2 блюдо			
			гарнир			
			напиток			
			хлеб бел.			
			хлеб черн.			
			итого			0
1	5	Итого за день:				552
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша 5 злаков молочная со сливочным маслом	205	
				Масло сливочное (порциями)	5	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	
			хлеб	Батон	40	
			фрукты	Фрукт свежий	100	
				Сыр (порциями)	7	
			итого			557
2	1	Обед	закуска			
			1 блюдо			
			2 блюдо			
			гарнир			
			напиток			
			хлеб бел.			
			хлеб черн.			
			итого			0

2	1	Итого за день:			557
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из курицы с соусом	120
			гор.блюдо	Каша пшеная рассыпчатая с маслом сливочным	205
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40
			фрукты		
			<i>итого</i>		565
2	2	Обед	закуска		
2	2		1 блюдо		
2	2		2 блюдо		
2	2		гарнир		
2	2		напиток		
2	2		хлеб бел.		
2	2		хлеб черн.		
2	2				
2	2				
2	2		<i>итого</i>		0
2	2	Итого за день:			565
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели по-калининградски с соусом	100
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным	205
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50
			фрукты		
			<i>итого</i>		555
2	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	3	Итого за день:			555
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из рыбы с соусом белым	120

			гор.блюдо	Рис отварной с маслом сливочным	205
			гор.напиток	Чай с сахаром	200
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50
			фрукты		
			<i>итого</i>		575
2	4	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	4	Итого за день:			575
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины	100
			гор.блюдо	Каша гречневая с маслом сливочным	205
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207
			хлеб	Батон	40
			фрукты		
			<i>итого</i>		552
2	5	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	5	Итого за день:			552
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеная с маслом сливочным	235
				Сыр	10
			гор.напиток	Кисель из концентрата с витамином "С"	200
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40

			фрукты	Фрукт свежий	100
			итого		585
3	1	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			итого		0
3	1	Итого за день:			585
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	205
			гор.блюдо	Котлета куриная с соусом	120
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром	207
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлебржаной	40
			фрукты		
			итого		572
3	2	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			итого		0
3	2	Итого за день:			572
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса птицы с соусом	100
			гор.блюдо	Картофельное пюре	180
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с вит"С"	200
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40

			фрукты		
			салат из моркови		80
			итого		600
3	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			итого		0
3	3	Итого за день:			600
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100
			гор.блюдо	Рис отварной со сливочным маслом	205
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207
			хлеб	хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40
			фрукты		
			итого		552
3	4	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			итого		0
3	4	Итого за день:			552
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котела школьная с белым соусом	120
			гор.блюдо	Каша гречневая с маслом сливочным	205
			гор.напиток	Кисель из концентрата с витамином "С"	200
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40
			фрукты		

должность	Директор		
фамилия	Мясникова Н.Е.		
дата	12	1	2026
	день	месяц	год

0	0	0	0		0
20.3	11.05	76.83	487.65		94.89
9.7	9.6	10.7	168	C62021г.№350	60.78
7.4	6.6	39.4	246	C6.2021г.№375	18.89
0.3	0.1	9.5	40	C6.2021г.г№459	6.5
3	1.16	20.6	104.4	C62021г.№576	8.72
20.4	17.46	80.2	558.4		94.89
0	0	0	0		0
20.4	17.46	80.2	558.4		94.89
8.95	10.6	36.43	277	C62021№237	32.98
0.04	3.63	0.07	46.3	C6.2021№79	6.8
0.2	0.1	9.3	38	C6.2021г.№457	5.8
3	1.16	20.6	104.4	C6.2021г.№576	8.72
0.4	0.4	9.8	44	C6.2021№82	30.2
1.63	2.01	0	25.1	C6.2021 №75	10.39
14.22	17.9	76.2	534.8		94.89
0	0	0	0		0

0.4	0.4	9.8	44	C62021№82	30.20
14.43	15.63	77.99	503.35		94.89
0	0	0	0		0
14.43	15.63	77.99	503.35		94.89
7.4	6.6	39.4	246	C6.2021г№256	18.98
12.1	9.7	9.8	175	C6.2021г№372	62.5
0.3	0.1	9.5	40	C6.2021г.№459	6.5
3.12	0.46	17.86	88	C6.2021г№573/574	7
22.92	16.86	76.56	549		94.98
0	0	0	0		0
22.92	16.86	76.56	549		94.98
9.5	11.07	2.2	146.4	C6.2021№367	38.74
5.4	7.2	10.44	126	C6.2021г№377	20.5
0.6	0.1	20.1	84	C6.2021г№495	15
3.12	0.46	17.86	110	C6.2021г№576	7

0.96	4.8	8.96	83.2	C6.2021г№21	13.65
19.58	23.63	59.56	549.6		94.89
0	0	0	0		0
19.58	23.63	59.56	549.6		94.89
9.8	1.7	4.9	73.6	C6.2021г.№299	61.46
5.02	7.24	51.8	292.4	C6.2021г№385	18.48
0.3	0.1	9.5	40	C6.2021г№459	6.5
3.12	0.46	17.86	88	C6.2021г№573/574	8.45
18.24	9.5	84.06	494		94.89
0	0	0	0		0
18.24	9.5	84.06	494		94.89
12.41	10.8	15.51	196.4	C6.2021№347/403	55.85
11.8	8.82	52.28	335.8	C6.2021г.№202	15.74
0	0	15	60	C6.2021.г№484	16.3
3.12	0.46	17.86	88	C6.2021г.№573/574	7

27.33	20.08	100.65	680.2		94.89
0	0	0	0		0
27.33	20.08	100.65	680.2		94.89
6.46	9.81	1.6	120	C6.2021г.№268	45.87
5.93	7.5	37.01	239.2	C6.2021№236	34.5
0.2	0.1	9.3	38	C6.2021№457	5.8
3	1.16	20.6	104.4	C6.2021г.№576	8.72
15.59	18.57	68.51	501.6		94.89
0	0	0	0		0
15.59	18.57	68.51	501.6		94.89
20	10	5	190	C6.2021г№370	52.28
7.4	6.6	39.4	246	C6.2021г.№256	18.89
0.6	0.1	20.1	84	C6.2021г№495	15
3	1.16	20.6	104.4	C6.2021г№576	8.72

31	17.86	85.1	624.4		94.89
0	0	0	0		0
31	17.86	85.1	624.4		94.89
9.7	9.6	10.7	168	C6.1996г№423	51.66
11.8	8.82	52.28	335.8	C6.2021г№202	18.48
0	0	15	60	C6.2021г.№484	16.3
3.9	0.58	22.33	110	C6.2021г№573/574	8.45
25.4	19	100.31	673.8		94.89
0	0	0	0		0
25.4	19	100.31	673.8		94.89
5.02	7.24	51.8	292.4	C6.2021г.№206	18.48
10.28	3.24	9.3	107.55	C6.2021г№372	52.46
0.67	0.27	18.3	78	C6.2021г№496	15.5
3.9	0.58	22.33	88	C6.2021г№573/574	8.45

19.87	11.33	101.73	565.95		94.89
0	0	0	0		0
19.87	11.33	101.73	565.95		94.89
12.31	8.2	24.8	287	C6.2021г№375	66.99
1.2	6	11.2	104	C6.2021г№21	13.65
0.2	0.1	9.3	38	C6.2021г№457	5.8
3.9	0.58	22.33	110	C6.2021г№573/574	8.45
17.61	14.88	67.63	539		94.89
0	0	0	0		0
17.61	14.88	67.63	539		94.89
21.4775	17.192	82.517	568.6825		94.8945