

Школа

№24

Утвердил: должность

Начальник ЛОЛ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Мецлер АВ

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

6

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор. Блюдо	Кнели из мяса говядины паровые	110	18	21	7	294	43/8	122,93
				Соус красный основной	50	0	1	3	21	8/11	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7	4	45	245	47/3	
			гор.напиток	Чай	200	0	0	10	38	27/10	
			хлеб бел.	Хлеб с сыром	40	5	3	14	104	2/13	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			итого		630	33	30	94	766		122,93
1	1	Обед	закуска	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым	110	2	7	11	111	41/1	162,69
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	275	3	6	21	145	11/2	
			2 блюдо	Плов из мяса говядины	275	20	23	50	486	4/8	
			напиток	Сок	200	1	0	21	86	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		992	34	37	163	1094		162,69
1	1	Итого за день:			1622	67	66	258	1859		286
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком	260	32	29	59	618	17/5	169,84
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22	92	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			фрукты	Яблоки	180	1	1	21	88	пром.	

			итого		700	37	30	133	923		169,8
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих томатов с	110	1	7	5	84	20/1	148,03
			1 блюдо	Суп-пюре гороховый с гренками	300	10	3	38	211	28/2	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур (вар	110	19	4	10	152	5/9	
			гарнир	Капуста тушеная	200	5	4	23	135	11/3	
			напиток	Компот из яблок	200	4	5	29	177	3/10	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1022	45	23	151	961	0	148
1	2	Итого за день:			1722	82	53	284	1884		318
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая с	220	6	8	35	231	17/4	69,88
			гор.напиток	Чай	200	0	0	10	38	27/10	
			хлеб бел.	Хлеб с маслом	40	4	8	24	181	1/13	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			фрукты	Мандарины	230	2	0	22	94	пром.	
			итого		720	13	16	106	607		69,88
1	3	Обед	закуска	Огурец свежий	110	1	0	4	17	44/1	113,92
			1 блюдо	Борщ со сметаной (вариант 2)	275	2	6	12	154	3/2	
			2 блюдо	Голубцы с мясом говядины и	110	7	7	7	239	48/8	
			гарнир	Рагу из овощей	200	3	5	23	147	32/3	
			напиток	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0	0	19	74	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	3	5	23	147	пром.	
			итого		1027	21	24	118	905		113,92
1	3	Итого за день:			1747	34	40	224	1512		184
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с картофелем запеченый	220	17	4	9	247	6/6	115,63

			напиток	Какао с молоком и витаминами	200	3	4	13	97	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб с сыром	40	5	3	14	104	2/3	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-9	30	2	0	15	63	пром.	
			фрукты	Бананы	230	3	1	52	220	пром.	
			итого		720	31	12	103	730		115,63
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови с растительным	110	1	7	12	108	40/1	138,29
			1 блюдо	Щи со свежей капусты со	275	2	3	11	79	22/2	
			2 блюдо	Рыба, запечена в молочном соусе	130	15	7	7	155	4/9	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	200	5	4	51	262	32/3	
			напиток	Компот из чернослива	200	0	0	23	89	14/10	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1047	33	23	165	958		138,29
1	4	Итого за день:			1767	63	35	268	1688		254
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая молочная с	220	7	8	32	226	8/4	72,37
			гор.напиток	Чай с молоком	200	3	3	14	95	30/10	
			хлеб бел.	Хлеб с маслом	40	4	8	24	181	1/13	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			сладкое	Пряники	120	7	6	93	440	пром.	
			итого		610	23	25	178	1006		72,37
1	5	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с	110	2	7	10	99	32/1	154,16
			1 блюдо	Суп картофельный со сметаной и мясными фрикадельками	300	2	3	15	92	12/2	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	110	5	4	0	55	9/8	
			гарнир	Картофельное пюре	200	14	16	3	210	3/3	
			напиток	Компот из яблок	200	4	5	29	177	3/10	

			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1052	35	35	117	898		154,16
1	5	Итого за день:			1662	58	60	295	1904		227
2	1	Завтрак	2 блюдо	говядины с морковью	110	15	16	7	237	18/8	118,62
			гарнир	Макаронные изделия отварные с	200	9	6	39	248	47/3	
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	19	71	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб с маслом	40	4	8	24	181	1/13	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			итого		610	32	31	119	863		118,62
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий	110	1	0	4	17	пром.	194,56
			1 блюдо	Суп картофельный вегетарианский со сметаной и с	300	7	4	14	151	13/2	
			2 блюдо	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	275	19	15	43	379	56/8	
			напиток	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1017	37	20	141	899		194,56
2	1	Итого за день:			1627	69	51	260	1761		313
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком	275	42	26	56	624	8/5	164,32
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22	92	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			сладкое	Мороженое	70	3	11	14	159		

			итого		605	49	37	123	1001		164,32
2	2	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным	110	2	7	10	102	6/1	129,13
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и с мясом говядины отварным	290	8	9	25	208	14/2	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	110	15	2	9	116	12/7	
			гарнир	Рис припущенный с овощами	200	5	10	53	317	47/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	23	88	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1042	39	29	180	1097		129,13
2	2	Итого за день:			1647	88	65	303	2099		293
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с лапшой	275	7	8	22	189	24/2	91,76
			гор.напиток	Чай	200	0	0	10	38	27/10	
			хлеб бел.	Хлеб с маслом и сыром	45	5	7	14	137	3/13	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			фрукты	Бананы	230	3	1	52	220	пром.	
			итого		780	18	16	113	647		91,76
2	3	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	110	3	8	9	116	40/1	112,63
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со	275	2	3	11	79	7/2	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	19	4	10	152	5/9	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с	200	11	9	61	355	40/3	
			напиток	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0	0	19	74	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1027	44	26	171	1040		112,63
2	3	Итого за день:			1807	62	42	284	1688		204

2	4	Завтрак	2 блюдо	Зразы или рулет из говядины	110	14	14	13	235	34/8	127,03
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	200	5	4	51	262	43/3	
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	19	71	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			Фрукты	Мандарины	115	1	0	11	47	пром.	
			итого		655	22	19	109	678		127,03
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих томатов с	110	1	7	5	84	20/1	114,06
			1 блюдо	Борщ с картофелем	275	2	6	19	134	4/2	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	110	14	16	3	210	9/8	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7	4	45	245	46/3	
			гор.напиток	Чай	200	0	0	10	38	27/10	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1027	33	34	143	977		114,06
2	4	Итого за день:			1682	56	52	252	1655		241
3	1	Завтрак		Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со	150	16	15	11	249	20/8	155,39
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7	4	45	245	46/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	23	88	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб с сыром	40	5	3	14	104	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			фрукты	Яблоки	180	1	1	21	88	пром.	
			итого		800	32	23	130	837		155,4
3	1	Обед	закуска	Огурец свежий	110	1	0	4	17	пром.	149,14
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	275	9	6	22	174	19/2	
			2 блюдо	Голубцы с мясом говядины и	110	7	7	7	239	48/8	
			гарнир	Картофель отварной	200	4	4	32	181	1/3	
			напиток	Напиток из чернослива и изюма	200	0	0	23	89	12/10	

			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1027	30	19	147	964		149,14
3	1	Итого за день:			1827	62	42	277	1801		305
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком	260	42	26	56	624	8/5	155,74
			гор.напиток	Чай с молоком	200	3	3	14	95	30/10	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			фрукты	Мандарины	115	1	0	11	47	пром.	
			итого		635	50	30	111	892		155,74
3	2	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным	110	2	7	10	102	6/1	128,57
			1 блюдо	Борщ со сметаной (вариант 2)	275	2	6	12	104	3/2	
			2 блюдо	Бедро куринное отварное	110	25	21	0	289	1/9	
			гарнир	Рагу из овощей	200	3	5	23	147	32/3	
			напиток	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0	0	19	74	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1027	41	40	125	983		128,57
3	2	Итого за день:			1662	91	70	236	1875		284
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	5	7	29	201	17/4	102,02
			напиток	Какао с молоком и витаминами	200	4	4	13	97	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб с маслом и сыром	45	5	7	14	137	3/13	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			фрукты	Бананы	230	3	1	52	220	пром.	

			итого		725	20	19	124	718		102,02
3	3	Обед	закуска	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с	110	2	7	13	117	47/1	199,01
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и	300	9	6	26	195	18/2	
			2 блюдо	Фрикадельки из мяса говядины	110	16	13	9	217	39/8	
			гарнир	Капуста тушеная	200	5	4	23	135	11/3	
			напиток	Сок	200	1	0	21	86	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1052	41	31	152	1015		199,01
3	3	Итого за день:			1777	60	50	276	1733		301
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с	220	7	7	36	268	11/4	79,45
			гор.напиток	Чай с молоком	200	3	3	14	95	30/10	
			хлеб бел.	Хлеб с сыром	40	5	3	14	104	2/13	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			Фрукты	Яблоки	180	1	1	21	88	пром.	
			итого		670	18	14	100	618		79,45
3	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным	110	2	7	10	102	6/1	121,27
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	275	2	8	14	131	20/2	
			2 блюдо	Плов из мяса кур	275	29	5	53	372	4/9	
			напиток	Компот из изюма	200	0	0	23	89	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4	0	30	126	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		992	42	21	161	959		121,27

3	4	Итого за день:			1662	60	35	261	1577		201
3	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая молочная жидкая с	220	6	8	35	231	20/8	91,83
			гор.напиток	Чай	200	0	0	10	38	27/10	
			хлеб бел.	Хлеб с маслом и сыром	45	5	7	14	137	3/13	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			сладкое	Конфеты	120	1	0	89	345	пром.	
			итого		615	13	15	163	814		91,8
3	5	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с	110	2	7	10	99	32/1	111,46
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей с	300	6	6	29	185	31/2	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с рисом в соусе	110	10	4	11	135	19/7	
			гарнир	Картофельное пюре	200	14	16	3	210	3/3	
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	19	71	пром.	
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2	0	15	63	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	72	5	1	30	139	пром.	
			итого		1022	38	33	117	902		111,46
3	5	Итого за день:			1637	51	47	280	1716		203
		Среднее значение за период:			23848	902	709	3759	24752		3614