

Школа

ГБОУ гимназия № 406

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным			
			гор.напиток	Чай с лимоном			
			хлеб				
			фрукты	Яблоко свежее			
			булочное	Бутерброд с маслом сливочным			
			сладкое	Печенье в ассортименте			
			<i>итого</i>				
			1	1	Обед	закуска	Огурец солёный порционно
			1 блюдо	Щи по-уральски с крупой и с курой отварной, со сметаной			
			2 блюдо	Филе индейки по-строгановски			
			гарнир	Макаронные изделия отварные			
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)			
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами			
			<i>итого</i>				
1	1	Итого за день:					
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком			
			гор.напиток	Чай с сахаром			
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами			
			фрукты	Апельсин свежий			
			<i>итого</i>				
			1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с огурцом
						1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной со сметаной
			2 блюдо	Шницель рубленый мясной			
			гарнир	Рис отварной			
			напиток	Компот из свежих яблок			
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами			
			<i>итого</i>				
1	2	Итого за день:					
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")			
			гор.напиток	Какао с молоком			
			хлеб				

			фрукты	Груша свежая
			кисломол.	Йогурт фруктовый м.д.ж.2,5% в индивидуальной упаковке
			булочное	Бутерброд с джемом
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с яйцом
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной
			2 блюдо	Ватрушка рыбная запеченая (из горбуши)
			гарнир	Картофель отварной
			напиток	Компот из апельсинов
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	Мандарин свежий
			булочное	Бутерброд с сыром
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гренками
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Сок фруктовый (персиковый)
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, Джем
			фрукты	Яблоко свежее
			булочное	Бутерброд с джемом
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной
			2 блюдо	Голубцы ленивые
			гарнир	
			напиток	Кисель из плодов шиповника
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Янтарная"
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	Яблоко свежее
			кисломол.	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке
			хлеб.бел	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
		<i>итого</i>		
2	1	Обед	закуска	Огурец солёный порционно
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками
			2 блюдо	Котлеты рубленые из филе куриного
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Сок фруктовый (персиковый)
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	
			фрукты	Апельсин свежий
			булочное	Бутерброд с джемом
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты
			1 блюдо	Уха "Невская" с горбушей
			2 блюдо	Плов с куриным филе
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	Груша свежая
				Сыр порциями

			хлеб.бел	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной с маслом растительным
			1 блюдо	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной
			2 блюдо	Печень по-строгановски
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из апельсинов
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	
			фрукты	Мандарин свежий
			булочное	Бутерброд с джемом
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Яйцо с гарниром
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	
			фрукты	Яблоко свежее
			сладкое	Зефир витаминизированный
			хлеб бел.	Батон обогащённый микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты
			1 блюдо	Бульон куриный с вермишелью и яйцом
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему со свиной
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами

			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Штерн В.В.**
 дата **19 8 2024**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
185	9.6	8.47	35.1	237.51		99.9
205	0.2	0.1	15	60		
100	0.4	0.4	9.8	44.4		
35	2.4	8.1	13	142		
25	3	2.5	11.2	69		
550	15.6	19.57	84.1	552.91		99.9
60	0.48	0.06	1.2	6.6		149.8
210	2.1	3.1	10.1	109.2		
100	9.3	13.5	5.47	195.4		
150	5	4.8	27	151		
200	1	0.2	19.17	90		
50	4	2.32	25.98	136		
40	3.2	1.7	20.4	92		
810	25.08	25.68	109.32	780.2		149.8
1360	40.68	45.25	193.42	1333.11		249.7
170	16.38	16.6	26.7	374.4		99.9
200	0.2	0.1	15	60		
25	2	1.16	12.99	68		
170	1.53	0.34	13.77	73.1		
565	20.11	18.2	68.46	575.5		99.9
60	0.78	3.2	5.7	53.1		149.8
210	3.46	4.63	9.51	93.3		
90	11.3	10.5	8.47	174.5		
150	3.7	6.3	26.18	203		
200	0.2	0.2	20.1	87.8		
50	4	2.32	25.98	136		
40	3.2	1.7	20.4	92		
800	26.64	28.85	116.34	839.7		149.8
1365	46.75	47.05	184.8	1415.2		249.7
180	5.73	9.25	27	207.2		99.9
200	2.9	2.5	19.6	134		

130	0.52	0.4	13.4	61.1		
100	4.1	2.5	4.9	87		
45	2.2	1.2	16.8	86.8		
655	15.45	15.85	81.7	576.1		99.9
80	3.61	7	3.6	100		149.8
205	3.1	2.24	13.2	93.6		
90	9.8	8.65	9.44	151.76		
150	2.88	5.3	22.8	151.9		
200	0.5	0.1	24.1	95.2		
50	4	2.32	25.98	136		
40	3.2	1.7	20.4	92		
815	27.09	27.31	119.52	820.46		149.8
1470	42.54	43.16	201.22	1396.56		249.7
185	10	7.63	31.6	213.64		99.9
200	0.2	0.1	15	60		
100	0.8	0.1	7.5	38		
40	4.4	12.42	13	179.33		
525	15.4	20.25	67.1	490.97		99.9
60	0.96	3.06	4.62	49.8		149.8
205	4.22	2.7	16.12	114.7		
90	9.44	10	3.78	170		
150	3.6	5.6	32.1	206		
200	1	0.2	15	76		
50	4	2.32	25.98	136		
40	3.2	1.7	20.4	92		
795	26.42	25.58	118	844.5		149.8
1320	41.82	45.83	185.1	1335.47		249.7
175	13.4	13.9	32.6	303.5		99.9
205	0.2	0.1	15	60		
45	2.2	1.2	16.8	86.8		
100	0.4	0.4	9.8	44.4		
45	2.2	1.2	16.8	86.8		
570	18.4	16.8	91	581.5		99.9
60	0.8	6.1	4	73.8		149.8
210	3.4	5.2	17.76	130.2		
240	16.42	13.52	22.4	286.6		
200	0.2	0.1	26.2	108.4		
50	4	2.32	25.98	136		

40	3.2	1.7	20.4	92		
800	28.02	28.94	116.74	827		149.8
1370	46.42	45.74	207.74	1408.5		249.7
180	9.2	11.8	34.1	239		99.9
200	0.2	0.1	15	60		
100	0.4	0.4	9.8	44.4		
100	4.1	2.5	4.9	87		
25	2	1.16	12.99	68		
605	15.9	15.96	76.79	498.4		99.9
60	0.48	0.06	1.2	6.6		149.8
205	4.22	2.7	16.12	114.7		
90	11.68	12.7	12.15	209.6		
150	3.6	5.6	32.1	206		
200	1	0.2	15	76		
50	4	2.32	25.98	136		
40	3.2	1.7	20.4	92		
795	28.18	25.28	122.95	840.9		149.8
1400	44.08	41.24	199.74	1339.3		249.7
175	13.4	13.9	32.6	303.5		99.9
205	0.2	0.1	15	60		
170	1.53	0.34	13.77	73.1		
45	2.2	1.2	16.8	86.8		
595	17.33	15.54	78.17	523.4		99.9
60	0.71	3	4.6	52.2		149.8
230	6.5	2.36	15.7	110.8		
240	13.47	16.44	36.1	345.4		
200	0.2	0.2	20.1	87.8		
50	4	2.32	25.98	136		
40	3.2	1.7	20.4	92		
820	28.08	26.02	122.88	824.2		149.8
1415	45.41	41.56	201.05	1347.6		249.7
185	10.31	10.4	35.1	237.5		99.9
200	0.2	0.1	15	60		
130	0.52	0.4	13.4	61.1		
15	3.45	4.4	0	54.5		

25	2	1.16	12.99	68		
555	16.48	16.46	76.49	481.1		99.9
60	2.7	6.53	3.6	54.4		149.8
210	2.55	4.11	8.36	80.8		
120	10.3	7.11	14.23	161.92		
150	3.7	6.3	26.18	203		
200	0.5	0.1	24.1	95.2		
50	4	2.32	25.98	136		
40	3.2	1.7	20.4	92		
830	26.95	28.17	122.85	823.32		149.8
1385	43.43	44.63	199.34	1304.42		249.7
185	10.1	12.3	33.5	248.6		99.9
200	2.9	2.5	19.6	134		
100	0.8	0.1	7.5	38		
45	2.2	1.2	16.8	86.8		
530	16	16.1	77.4	507.4		99.9
60	3.3	3.6	4.2	72		149.8
210	4.6	5.64	11.2	94		
120	7.1	10.21	11.56	180		
150	5	4.8	27	151		
200	1	0.2	19.2	90		
50	4	2.32	25.98	136		
40	3.2	1.7	20.4	92		
830	28.2	28.47	119.54	815		149.8
1360	44.2	44.57	196.94	1322.4		249.7
150	14.4	18.87	14.6	283.6		99.9
205	0.2	0.1	15	60		
100	0.4	0.4	9.8	44.4		
35	0.63	0.1	23.2	101.6		
25	2	1.16	12.99	68		
515	17.63	20.63	75.59	557.6		99.9
60	0.96	3.06	4.62	49.8		149.8
220	2.1	3.1	10.1	109.2		
240	16.56	17.65	23.2	317.8		
200	0.6	0.1	23.5	97.2		
50	4	2.32	25.98	136		
40	3.2	1.7	20.4	92		

810	27.42	27.93	107.8	802		149.8
1325	45.05	48.56	183.39	1359.6		249.7
1377	44.038	44.759	195.27	1356.22		249.7