

Согласовано
Директор _____

2025 г

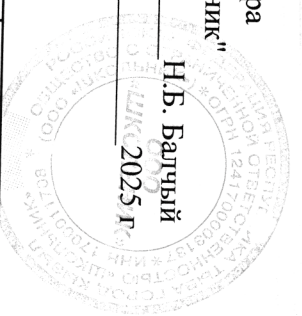
Типовое примерное меню в зимне-весенний период
Возрастная категория _____

стареше 12 лет

Врио директора
ООО "Школьник"

"__" ____ 2025 г.

Н.Б. Вачуый



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Теркулес"	250	9	9	45	311	173	46,00 Р
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4	4	35	111	382	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сыр порцязми	15	6	7	1	76	75	20,00 Р
			<i>итого</i>		525	24	22	108	630		93,00 Р
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 Р
			2 блюдо	Тфтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	45,00 Р
			гарнир	Макаронны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 Р
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>		700	30	31	90	737		93,00 Р
1	1	Итого за день:									
				Запеканка из творога со ступенным молоком	1225	54	53	198	1367		186,00 Р
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Компот из сухофруктов	250	20	8	15	194	279	59,50 Р
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			доп-но	Конфеты	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			<i>итого</i>		25	3	9	12	129		15,00 Р
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	505	27	19	64	489		93,00 Р
					210	2	4	8	71	82	15,00 Р

		Гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	200	5	3	43	218	241	18,50 Р
		Напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	10	47	377	15,00 Р
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
		Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
		<i>итого</i>		650	26	24	105	737		93,00 Р
1	4	Итого за день:		1300	42	30	158	1210		186,00 Р
1	5	Завтрак	гор.блюдод	120	8	4	31	191	268	46,50 Р
			Пюре картофельное	200	6	8	10	140	377	15,00 Р
			гор.напиток	200	1	1	25	102	481	15,00 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	45	1	4	10	22		13,00 Р
			<i>итого</i>	595	17	18	86	505		93,00 Р
1	5	Обед	закуска	100	2	9	13	82	99	22,00 Р
			2 блюдо	300	15	19	23	380	330	49,00 Р
			напиток	250	1	1	25	102	481	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	710	23	31	88	696		93,00 Р
1	5	Итого за день:		1305	40	49	174	1201		186,00 Р
2	1	Завтрак	гор.блюдод	250	5	7	27	219	229	46,00 Р
			гор.напиток	200	1	1	11	57	498	20,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	15	1	8	19	86		20,00 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
2	1	Обед	закуска	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			2 блюдо	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			гарнир	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			напиток	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			закуска	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	525	12	18	84	494		93,00 Р
			Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
</										

		гарнир	Макаронны отварные	150	6	5	35	206	202	15,00 Р				
		гор. напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р				
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р				
		Доп-но	Мучное изделие	40	6	6	13	126		19,50 Р				
		<i>итого</i>		510	29	25	101	744		93,00 Р				
		Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	4	62	104	19,50 Р				
		2 блюда	Тертлеги рыбные	90	13	12	18	252	307	35,00 Р				
		гарнир	Макаронны отварные	200	7	7	47	275	202	15,00 Р				
		напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	20,00 Р				
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р				
		<i>итого</i>		720	26	26	104	749		93,00 Р				
		Итого за день:		1230	55	51	205	1493		186,00 Р				
2	4	Итого за день:		250	3	4	11	189	210	36,00 Р				
		Завтрак	Омлет натуральный	250	3	4	11	189		36,00 Р				
		гор. блюдо	Подгарнировка из зеленого горошка	30	1	1	2	12	71	10,00 Р				
		гарнир	Кисель	200	1	1	15	97	482	20,00 Р				
		гор. напиток	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р				
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р				
		Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р				
		Доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р				
		<i>итого</i>		510	8	7	45	516		93,00 Р				
		Обед	Салат с яйцом и маслом	100	10	15	2	279	46	21,00 Р				
		2	5	Обед	закуска	1 блюдо	Суп лапша из мяса курицы	250	3	4	11	189	128	45,00 Р
		напиток	Кисель	250	1	1	19	121	482	20,00 Р				
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р				
		Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р				
		<i>итого</i>		660	19	22	59	721		93,00 Р				
		Итого за день:		1170	27	29	104	1237		186,00 Р				
		Итого за день:		1258,2	42,1	40,1	166	1279,9		186,00 Р				
		Среднее значение за период:												

