

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным
			конд. изд.	Вафли
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
				Сыр
			<i>итого</i>	
1	1	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	1	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	1	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Паста "Болоньезе"

			гор.напиток	Компот из кураги, витамин С
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Печенье
			<i>итого</i>	
1	2	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	2	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	2	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
				Яйцо вареное
			<i>итого</i>	
1	3	Завтрак 2	фрукты	

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	3	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	3	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса птицы
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов, витамин С
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Пряники
		<i>итого</i>		
1	4	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	

			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	4	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	4	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, тушенная с овощами
				Пюре картофельное
			гор.напиток	Напиток яблочно-лимонный, витамин С
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	5	Полдник	булочное	
			напиток	

			<i>итого</i>	
1	5	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	5	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным
				Чай с сахаром
			гор.напиток	Батон нарезной
			хлеб	Вафли
			фрукты	Сыр
			<i>итого</i>	
1	6	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	6	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	6	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	

			<i>итого</i>	
1	6	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	6	Итого за день:		
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему
				Овощи соленые порционные (огурцы)
			гор.напиток	Компот из кураги, витамин С
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			конд. изд.	
			<i>итого</i>	
1	7	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
1	7	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	7	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
1	7	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
1	7	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	7	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон нарезной
			фрукты	
				Сыр
				Вафли
			<i>итого</i>	
2	1	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	1	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	1	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему
			гор.напиток	Компот из кураги, витамин С
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

				Овощи соленые порционные (огурцы)
			<i>итого</i>	
2	2	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	2	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	2	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Масло сливочное
				Печенье
			<i>итого</i>	
2	3	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	

			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	3	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	3	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса птицы
				Каша гречневая вязкая
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов, витамин С
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
2	4	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	4	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	4	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога "Радуга" с молоком сгущенным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Яблоко
			<i>итого</i>	
2	5	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	5	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	

			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	5	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным
				Чай с сахаром
			гор.напиток	Батон нарезной
			хлеб	Вафли
			фрукты	Сыр
			<i>итого</i>	
2	6	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	6	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	6	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	6	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	

			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	6	Итого за день:		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему
				Компот из кураги, витамин С
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	Овощи соленые порционные (огурцы)
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Завтрак 2	фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	7	Полдник	булочное	
			напиток	
			<i>итого</i>	
2	7	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			<i>итого</i>	
2	7	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

200	1,92	0,11	29,85	128,09	348/17	13,00
40	3,04	0,32	19,68	98,34		2,40
60	5,00	6,00	45,00	249,00		10,75
500	23,92	16,2	131,87	768,55		81,81
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
500	23,92	16,2	131,87	768,55		0
205	6,81	10,45	29,51	246,60	182/17	37,96
200	1,99	1,70	18,60	102,03	414/16	12,00
35	2,66	0,28	17,22	86,04		2,10
130	0,40	0,40	9,80	47,00		14,75
40	5,07	4,60	0,28	62,84	209/17	15,00
610	16,93	17,43	75,41	544,51		81,81

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
610	16,93	17,43	75,41	544,51		0
200	12,49	20,40	22,00	321,68	291/17	56,66
200	1,15	0,00	12,03	55,40	394/16	7,00
40	3,04	0,32	19,68	98,34		2,40
60	3	2	47	213		15,75
500	19,68	22,72	100,71	688,42		81,81
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
500	19,68	22,72	100,71	688,42		0
100	12,38	5,61	6,30	125,21	229/17	41,81
150	3,26	7,80	21,99	176,30	312/17	25,00
200	0,15	0,00	25,50	102,58	242/05	12,00
50	3,80	0,40	24,60	122,93		3,00
500	19,59	13,81	78,39	527,02		81,81
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
500	19,59	13,81	78,39	527,02		0
215	7,33	15,00	40,93	328,06	182/17	
200	0,00	0,00	10,00	42,00	411/16	
40	3,00	1,00	21,00	105,00		
30	1,00	9,00	19,00	162,00		
15	3,90	3,98	0,53	54,36	15/17	
500	15,23	28,98	91,46	691,42		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
500	15,23	28,98	91,46	691,42		0
200	11,11	37,36	20,89	464,18	259/17	
200	1,92	0,11	29,85	128,09	348/17	
40	3,04	0,32	19,68	98,34		
60	0,48	0,00	1,02	6,00	70/17	
500	16,55	37,79	71,44	696,61		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
500	16,55	37,79	71,44	696,61		0
215	7,33	15,00	40,93	328,06	182/17	35,66
200	0,00	0,00	10,00	42,00	411/16	2,00
40	3,00	1,00	21,00	105,00		4,00
15	3,9	3,98	0,53	54,36		27
30	1	9	19	162		13,15
500	15,23	28,98	91,46	691,42		81,81
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
500	15,23	28,98	91,46	691,42		0
200	11,11	37,36	20,89	464,18	259/17	57,06
200	1,92	0,11	29,85	128,09	348/17	13,00
40	3,04	0,32	19,68	98,34		2,40

60	0,48	0,00	1,02	6,00		9,35
500	16,55	37,79	71,44	696,61		81,81
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
500	16,55	37,79	71,44	696,61		0
210	10,15	8,61	48,39	311,63	204/17	44,46
200	1,99	1,70	18,60	102,03	414/16	12,00
40	3,04	0,32	19,68	98,34		2,40
10	0,1	7,26	0,14	66,22		15,79
40	3,33	4	30	166		7,16
500	18,61	21,89	116,81	744,22		81,81
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
500	21,7	21,73	73,1	583,23		0
160	22,68	8,90	68,70	445,76	TTK 116	62,06
200	0,00	0,00	10,00	42,00	411/16	2,00
40	3,04	0,32	19,68	98,34		2,40
130	0,4	0,4	9,8	47		15,35
530	26,12	9,62	108,18	633,1		81,81
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
500	15,23	28,98	91,46	691,42		0
200	11,11	37,36	20,89	464,18	259/17	
200	1,92	0,11	29,85	128,09	348/17	
40	3,04	0,32	19,68	98,34		
60	0,48	0,00	1,02	6,00	70/17	
500	16,55	37,79	71,44	696,61		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
500	16,55	37,79	71,44	696,61		0
510	18,342143	25,275	89,35	664,199		#ДЕЛ/0!