

Школа \_\_\_\_\_ Утвердил: должность \_\_\_\_\_  
 Перспективное примерное меню на 2025г. фамилия \_\_\_\_\_  
 Возрастная категория 7-11 лет дата \_\_\_\_\_

17 2 2025  
 день месяц год

№дн гг	День недел и	Прим гости	Раздел меню	Блюда	Вес блюд, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена				
												итого	0		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	210	8.5	11.7	43.5	313.2	№ 54-7к					
				сыр нарезка	15	3.5	4.4	0	107.5	№ 54-1з					
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2н				
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром				
				хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром				
				фрукты	яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7					
			итого		625	17.07	17.27	97.32	687.53		0				
1	1	Обед	1 блюдо	Закуска Якра кабачковая	60	0.8	4.2	4.4	58.2	№ 93					
				Рассольник Ленинградский с рисом	200	1.18	1.7	9.6	58.36	№ 54-15с					
				2 блюдо	пуляш из говядины	80	13.5	13.5	3.1	188.9	№ 54-м				
				гарнир	картофель отварной	150	3	6.4	19.9	151.3	№203				
				напиток	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1ын				
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром				
				хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром				
							итого		760	23.35	26.47	91.52	700.09		0
							Итого за день:		1385	40.42	43.74	188.84	1367.62		0
				1	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	100	15	13.3	13.7	239	№ 366	
молоко стуженное	25														
гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2					0	6.4	26.8	54-2н				
хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7					0.33	20.02	93.86	пром				
хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67					0.34	14.7	68.47	пром				
пром	снежок	200	5.4					5	21.6	132	№966				
			итого		595	24.97	18.97	76.42	560.13		0				
1	2	Обед	1 блюдо	Закуска кукуруза	60	1.6	1.1	2.8	27	№ 245					
				суп свекольник	200	1.8	4.1	9.3	81.1	№ 136					
				2 блюдо	рыба тушеная с овощами в томате	70	9.6	5.2	4.4	103	№ 54-11р				
				гарнир	рис припущенный	150	3.4	5.4	34.9	202.1	№ 54-7г				
				напиток	компот	200	0	0	42.2	162	№ 648				
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром				
				хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром				
							итого		790	24.57	20.27	157.12	917.53		0
							Итого за день:		1385	49.54	39.24	233.54	1477.66		0
				1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8.8	12.8	40.2	311	№ 54-10 к	
масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.2					0.1	74.8	№ 54-19б					
гор.напиток	чай с сахаром и молоком	200	1.6					1.4	8.6	53.5	№ 54-4н				
хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7					0.33	20.02	93.86	пром				
хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67					0.34	14.7	68.47	пром				
фрукты	апельсины	200	1.8					0.4	16.2	86					
			итого						690	16.67	23.47	99.82	687.63		0
1	3	Обед	1 блюдо	закуска	винегрет с растительным маслом	80	1	7.1	5.4	89.5	54-16з				
				суп из овощей с фрикадельками	200	8.64	4.32	13.92	129	54-5с					
				2 блюдо	регу из птицы	200	21	7	17.5	217.4	№ 289				
				гарнир	цикорий	200	2.54	1.82	24.76	121.7	№ 652				
				напиток	компот	200	0	0	42.2	162	№ 648				
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром				
хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром								
			итого		750	37.55	20.91	96.3	719.93		0				
			Итого за день:		1440	54.22	44.38	196.12	1407.56		0				
1	4	Завтрак	гор.блюдо	салат натуральный	150	9.6	11.5	4.7	160.4	№ 54-2б					
				зеленый горошек	40	1.2	0.1	2.4	14.8	№ 54-20а					
				гор.напиток	компот	200	0	0	42.2	162	№ 648				
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром				
				хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром				
				фрукты	банан	130	2	0	29.1	124.3	пром				
			итого		590	17.17	12.27	113.12	623.83		0				
1	4	Обед	1 блюдо	закуска	отурды нарезка	80	0.6	0.1	2	11.3	54-2з				
				суп картофельный с горохом	200	6.68	4.6	16.28	133.14	54-8с					
				2 блюдо	голубцы ленивые	100	8.4	7.6	6.4	130.7	№ 54-3м				
				гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9	№ 54-4г				
				напиток	какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2	№ 54-21гн				
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром				
				хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром				
							итого		800	32.95	24.17	107.7	783.57		0
							Итого за день:		1390	50.12	36.44	220.82	1407.4		0
				1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	5.6	17.7	143.02	№54-19к	
гор.напиток	какао с молоком	200	4.6					4.4	12.5	107.2	№54-21гн				
хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7					0.33	20.02	93.86	пром				
хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67					0.34	14.7	68.47	пром				
фрукты	снежок	200	5.4					5	21.6	132					
			итого						670	19.87	15.67	86.52	544.55		0
1	5	Обед	1 блюдо	закуска	зеленый горошек	60	1.9	0.1	3.9	23	№ 131				
				щи из свиной капусты	210	4.64	6.08	5.68	96.08	54-1с					
				2 блюдо	тефтели из говядины	60	8.2	7.3	5	118.5	№ 54-9м				
				гарнир	каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.9	30.5	192.9	№ 54-5г				
				напиток	сок натуральный	200	1	0	21.2	88	№ 369				
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром				
				хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром				
							итого		750	24.51	20.05	101	681.81		0
							Итого за день:		1420	44.38	35.72	187.52	1226.36		0
				2	1	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с гречневой крупой	200	5.74	5.86	15.78	138.72	№ 54-17к	
сыр нарезка	15	3.5	4.4					0	53.7	№ 54-1з					
гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2					0	6.4	26.8	54-2н				
хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.7					0.33	20.02	93.86	пром				
хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1.67					0.34	14.7	68.47	пром				
фрукты	мандарин	70	0.6					0.1	5.3	24.5					

2	1	Обед	<i>итого</i>	555	14.41	11.03	622	406.05		0
			закуска помидоры нарезка	80	0.9	0.2	3	17.1	54-3з	
			1 блюдо суп картофельный с клецками	200	4.82	3.34	11.4	91.16	54-6с	
			2 блюдо плов из курицы	200	27.3	8.1	33.2	314.6	54-12м	
			гарнир							
			напиток компот из кураги	200	0.28	0.028	9	59.71	54-2м	
			хлеб бел. хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром	
			хлеб черн. хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром	
			зафир	40	0.32	0.04	32.52	124		
			<i>итого</i>	790	37.79	12.378	123.84	768.9		0
2	1	Итого за день:		1345	52.2	23.408	186.04	1174.95		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо каша Дружба	200	5	6.9	23.9	178	№ 54-16к	
			гор.напиток сок натуральный	200	1	0	21.2	88	№ 399	
			хлеб бел. хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром	
			хлеб черн. хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром	
			фрукты яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7		
			<i>итого</i>	600	10.87	8.07	92.52	486.03		0
2	2	Обед	закуска салат из свеклы	60	1.02	1.8	5.04	40.2	№ 50	
			1 блюдо пельмени	200	19.8	27.8	27	438	пром	
			2 блюдо печень по-строгановски	80	13.4	14	5.3	200.5	№54-18м	
			гарнир картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.78	№ 54-11г	
			напиток кисель	200	0	0	42.2	162	№648	
			хлеб бел. хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром	
			хлеб черн. хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром	
			мармелад	40	0.04	0	19.76	128.4		
			<i>итого</i>	800	41.73	50.27	153.72	1277.21		0
2	2	Итого за день:		1400	52.6	58.34	246.24	1763.24		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо сырники из творога	100	15.2	12.4	18.9	251	№ 358	
			со сметаной или стухленным молоком	25						
			гор.напиток чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	№ 54-3гн	
			хлеб бел. хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром	
			хлеб черн. хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром	
			<i>итого</i>	395	19.87	13.07	60.32	441.23		0
2	3	Обед	закуска салат витаминный	60	0.7	2	7	49.2	№ 40	
			1 блюдо суп свиной с горбушей	200	7.38	5.98	9.54	121.11	54-16с	26.507
			2 блюдо капуста тушенная с мясом	200	22.1	22.8	13.2	347.1	№ 54-10м	
			гарнир							
			напиток чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	№ 54-4гн	
			хлеб бел. хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром	
			хлеб черн. хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром	
			<i>итого</i>	730	36.15	32.85	73.06	733.24		0
2	3	Итого за день:		1125	56.02	45.92	133.38	1174.47		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	10.7	43.9	300.7	№ 54-2 к	
			сыр нарезка	15	3.5	4.4	0	53.7	№ 54-1з	
			гор.напиток чай с сахаром и молоком	200	1.6	1.4	8.6	53.5	№ 54-4гн	
			хлеб бел. хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром	
			хлеб черн. хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром	
			<i>итого</i>	485	16.67	17.17	87.22	570.23		0
2	4	Обед	закуска сыр нарезка	15	3.5	4.4	0	53.7	№ 54-1з	
			1 блюдо суп с макаронными изделиями	200	5.16	2.78	18.5	119.6	54-7с	
			2 блюдо жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.1	323	54-9м	
			гарнир							
			напиток компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-хн	
			хлеб бел. хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром	
			хлеб черн. хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром	
			банан	130	2	0	29.1	124.3	пром	
			<i>итого</i>	815	35.63	27.15	119.22	863.93		0
2	4	Итого за день:		1300	52.3	44.32	206.44	1434.16		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо суп молочный с рисом	200	4.9	5.54	18.24	142.28	№ 54-18к	
			гор.напиток Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2н	
			хлеб бел. хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром	
			хлеб черн. хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром	
			йогурт	200	10	5	7	118	№966	
			<i>итого</i>	670	19.47	11.21	66.36	449.41		0
2	5	Обед	закуска салат зимний	60	1.03	4.15	7.35	62.7		
			1 блюдо суп овощной со сметаной	200	1.8	3.5	9.9	79.2	№ 17	
			2 блюдо биточек из говядины	90	14.3	7.1	14.4	189	№ 451	
			гарнир макароны отварные с сыром	150	7.9	7.2	28.6	210.6	№ 54-3г	
			напиток кофейный напиток	200	2.54	1.82	24.76	121.7	№ 682	
			хлеб бел. хлеб пшеничный	40	2.7	0.33	20.02	93.86	пром	
			хлеб черн. хлеб ржаной	30	1.67	0.34	14.7	68.47	пром	
			<i>итого</i>	770	31.94	24.44	119.73	825.53		0
2	5	Итого за день:		1440	51.41	35.65	186.09	1274.94		0
			Среднее значение за период:	1363	50.321	40.7158	198.5	1370.84		0