

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2023

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	Каша манная с маслом	200	6,2	7,4	30,8	215	262	62
			сладкое	Йогурт	100	10	6,4	17	174	517	45
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	35
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	49,2	235	108	10
			фрукты								
			<i>итого</i>				570	23,9	14,6	112,2	685
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из капусты со сметаной	250	1,6	4,8	6,2	75,7	140	30
			2 блюдо	Птица в соусе	100	13,6	13,5	4,1	192	405	86
			гарнир	Гречка рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337,4	237	30
			напиток	Сок ягодный	200	0,5	0,1	0,1	46	518	30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	108	6,6669595
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,6	1,2	3,4	174	109	10
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112	30
			<i>итого</i>				1010	41,7	31,2	122,2	1107,1
1	1	Итого за день:			1580	65,6	45,8	234,4	1792,1		374,66696
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	295	62
			сладкое	Бутерброд с джемом	50	1,7	4,3	32,6	176	95	45
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	35
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	49,2	235	108	10
			фрукты								
			<i>итого</i>				520	25	18,5	140,8	830
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7	30
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	250	2	5,2	17,5	121,2	134	30

			<i>итого</i>		570	19,1	12,24	81,1	489,4		152
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,2	15,1	108	144	30
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	18	9	4,3	213	398	86
			гарнир	Макароны отварные	200	7,5	0,9	38,7	193,2	291	30
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	108	6,6669595
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,6	1,2	3,4	174	109	10
			фрукты	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	43	112	30
				<i>итого</i>		1060	43,4	16,3	145,8	1076,2	
1	4	Итого за день:			1630	62,5	28,54	226,9	1565,6		374,66696
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный рисовый	250	6	6,4	20,6	164,7	164	62
			бутерброд	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	90	45
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	35
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	49,2	235	108	10
			фрукты								
				<i>итого</i>		570	20,4	16,7	94,9	613,7	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	1	30
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,1	4,4	12	97	131	30
			2 блюдо	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286	381	86
			гарнир	Гречка рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337,4	237	30
			напиток	Компот из черной смородины	200	0,5	0,2	23,1	96	507	30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	108	6,6669595
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,6	1,2	3,4	174	109	10
				<i>итого</i>		1010	48,1	44,6	160,7	1361,4	
1	5	Итого за день:			1580	68,5	61,3	255,6	1975,1		374,66696
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	200	7,8	9,4	35,8	283,6	267	62
			бутерброд	Бутерброд с маслом	50	1,6	16,7	10	197	93	45
			гор.напиток	Молоко	200	5,8	5	9,6	106	515	35
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	49,2	235	108	10

			фрукты								
			<i>итого</i>		520	22,8	31,9	104,6	821,6		152
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп лапша-домашняя	250	2,5	5,5	13,9	111	156	30
			2 блюдо	Бигус с курицей	300	29,1	70,1	17,4	817	365	116
			гарнир								
			напиток	Компот из лимонов	200	0,5	0,2	3,1	96	507	30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	108	6,6669595
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,6	1,2	3,4	174	109	10
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	112	30
			<i>итого</i>		1010	47,1	78	94,5	1471		222,66696
2	1	Итого за день:			1530	69,9	109,9	199,1	2292,6		374,66696
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	5,6	8,7	1,5	106	301	62
			сладкое	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	350	588	45
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	35
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	49,2	235	108	10
			фрукты								
			<i>итого</i>		570	16,1	12,8	143,2	752		152
2	2	Обед	закуска	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	106	30
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	1,6	4,8	7	78,2	126	30
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	13,3	7,2	6,3	143	343	86
			гарнир	Рис отварной	200	5,2	8,1	45	272,8	414	30
			напиток	Компот из ягод	200	0,5	0,2	3,1	96	507	30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	108	6,6669595
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,6	1,2	3,4	174	109	10
			<i>итого</i>		1010	35,9	22,5	117,8	1023		222,66696
2	2	Итого за день:			1580	52	35,3	261	1775		374,66696
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая	200	6,4	11,4	35,7	271,2	255	62

			<i>итого</i>		1010	48,5	21,7	134,9	1053,4		222,66696
2	4	Итого за день:			1580	90,8	60,2	298,3	2209,4		374,66696
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом	200	5,2	11,6	25	226,2	260	62
			бутерброд	Бутерброд с колбасой	50	5,2	8,6	9,8	137	81	45
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	35
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	49,2	235	108	10
			фрукты								
			<i>итого</i>		520	18,1	21	99,2	659,2		152
2	5	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	2	30
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	9,2	7,2	16	166,2	153	30
			2 блюдо	Котлета куриная	100	10,5	7,5	6,5	132	412	86
			гарнир	Картофельное пюре	200	2,1	4,4	10,9	92	429	30
			напиток	Компот из ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	507	30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	108	6,6669595
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,6	1,2	3,4	174	109	10
			<i>итого</i>		1010	37,6	31,4	119,7	1033,2		222,66696
2	5	Итого за день:			1530	55,7	52,4	218,9	1692,4		374,66696
Среднее значение за период:					1570	66,41	55,974	251,69	1925,81		374,66696