

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Утвердил: должность

фамилия

дата

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	Макароны отварные с сыром	200	7,81	11,74	18,15	269,6	259	49,53
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	13,08
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с	20	1,6	0,2	9,7	47	573	2,2
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
			сок	Сок фруктовый, яблочный	200	0,48	0	11,25	57	501	35
			<i>итого</i>				640	14,19	15,04	61,9	509,6
1	1	Обед	закуска	Огурец соленый порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	149	14,95
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	7,9	5,6	14,3	86,4	139	7,99
			2 блюдо	Кнели из птицы (мясо кур)	90	10,35	9,27	4,86	244	371	55,67
			гарнир	Рис отварной	150	3,06	5,49	13,4	163,5	385	11,73
			напиток	Кисель п/я	200	0,61	0	38,24	154,7	484	6,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,4	0,3	14,5	70,5	573	3,3
			хлеб рж.	хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
			<i>итого</i>				800	25,74	20,92	95,44	767,7
1	1	Итого за день:			1440	39,93	35,96	157,34	1277,3		204,01
1	2	Завтрак	фрукты	мандарин	100	0,8	0,3	11,5	53	82	29
			гор.блюдо	Картофель отварной с маслом	150	0,4	2,64	16,2	154,5	152	18,15
			2 блюдо	Птица (мясо кур) в соусе с томатом	90	11	11,05	10,71	205	367	46,94
			гор.напиток	Чай с сахаром , лимоном	200	0,1	0	15	60	699	3,51
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с	20	1,6	0,2	9,7	47	573	2,2
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
			<i>итого</i>				580,00	13,9	14,19	63,11	561,5
1	2	Обед	закуска	Помидор соленый порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	149	15,6
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	7,1	8,2	10	184	100	15,2
			2 блюдо	Котлета мясная (говядина)	90	5,6	8,9	4	163,12	339	54,52
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	8,89	35,3	188	202	8,22
			напиток	Напиток лимонный	200	0,4	0	30,9	97	699	2,96
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,4	0,3	14,5	70,5	573	3,3
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
			<i>итого</i>				800	23,51	26,55	104,84	751,22
1	2	Итого за день:			1380	37,41	40,74	167,95	1312,72		204

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом говядина	200	5,66	14,15	16,03	323,1	330	81,27
			гор.напиток	Чай с сахаром (витамины.)	200	6,1	0	26,89	97,2	460	1,83
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	11,4	52	69	14,5
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с	20	1,6	0,2	9,7	47	573	2,2
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
				<i>итого</i>			540	14,66	14,75	73,02	561,3
1	3	Обед	закуска	Огурец соленый порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	149	14,95
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной на бульоне(мясо говядина)	250	3,7	9,7	25,8	144	104	28,66
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,2	11,15	3,8	212	299	28,62
			гарнир	Пюре картофельное с морковью	150	3,06	5,49	20,9	163,5	378	19,49
			напиток	Компот из плодов сушеных с/ф	200	0	0	29,62	114,8	495	4,78
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,4	0,3	14,5	70,5	573	3,3
			хлеб рж	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
				<i>итого</i>			800	23,78	26,9	104,76	753,4
1	3	Итого за день:			1340	38,44	41,65	177,78	1314,7		204
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	200	7,6	9,6	14,14	184,3	225	44,09
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60	58	3,51
			яйцо	Яйцо вареное	40	4,7	6,05	3,1	69	267	12
			йогурт	Йогурт фруктовый 2/5%	115	3,2	2,5	16	99	б/н	38
			хлеб пшен.	Хлеб пшеничный в/с	20	1,6	0,2	9,7	47	573	2,2
			хлеб рж.	хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
				<i>итого</i>			595	0,42	0,06	1,14	6,6
1	4	Обед	закуска	Помидор соленый порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	149	14,4
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с сметаной на бульоне и мясом говядина	250	6,2	10,5	9,7	167,8	95	13,06
			2 блюдо	Биточек рубленый из птицы	90	9,7	7,86	15,2	252,9	374	48,14
			гарнир	Макаронные отварные	150	3,6	7,9	22,6	118,7	256	6,62
			напиток	Кисель п/я	200	0,2	0,1	10,7	44	72	14,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,4	0,3	14,5	70,5	573	3,3
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
	<i>итого</i>			800	23,52	26,92	82,84	702,5		102	
1	4	Итого за день:			1395	23,94	26,98	83,98	709,1		204

1	5	Завтрак	фрукты	мандарины	100	0,8	0,3	11,5	53	82	29
			гор.блюдо	Жаркое по домашнему	200	5,3	7,1	24,9	262,1	328	51,26
			гор.напиток	Какао с молоком сгущённым	200	4,08	3,54	17,6	118,6	494	17,34
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с	20	1,6	0,2	9,7	47	573	2,2
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
			<i>итого</i>		540	11,98	11,04	61,2	469,7		102
1	5	Обед	закуска	Огурец соленый порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	149	14,95
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,4	6,1	9,3	85,5	122	23,74
			2 блюдо	Шницель из мясо говядина	90	9,8	11	11,8	236	451 с6.2004	40,86
			гарнир	Рис отварной	150	6,3	8,89	14,67	130,41	385	11,75
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	43,8	182	496	5,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,4	0,3	14,5	70,5	573	3,3
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
			<i>итого</i>		800	23,72	26,55	104,21	753,01		102
1	5	Итого за день:			1340	35,7	37,59	165,41	1222,71		204

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,2	6,36	34,5	224	214	48,85
			гор.напиток	Чай	200	6,1	0	26,89	97,2	56	0,55
				Сыр	20	4,64	5,9	0	71,6	80	13,2
			сок	Сок фруктовый, яблочный	200	0,48	0	11,25	57	501	35
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с	20	1,6	0,2	9,7	47	573	2,2
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
			<i>итого</i>		660	21,02	12,66	91,34	538,8		102
2	1	Обед	закуска	Помидор соленый порционно	60	6,6	0,42	0,06	1,14	214	15,60
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне и мясом птицы	250	2,3	3,93	25,1	182,3	56	20,24
			2 блюдо	Птица (мясо кур) в соусе с томатом	90	8,6	14,7	15,8	236	80	48,98
			гарнир	Гречка отварная	150	9	7,53	13	116	501	8,09
			напиток	Компот из смеси с/ф	200	0,4	0	27,4	106	573	4,69
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	99	574	4,40
			<i>итого</i>		800	30,3	27,23	101,26	740,44		102
2	1	Итого за день:			1460	51,32	39,89	192,6	1279,24		204
2	2	Завтрак	фрукты	Яблоко	100	0,3	0,2	11,41	52	82	17,95
			гор.блюдо	Биточек рубленные из птицы (мясо кур)	90	7,01	6,8	5,1	143	374	58,55
			гарнир	Макароны отварные	200	7,1	11,65	34,8	213	256	17,59
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	15	60	459	3,51
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с	20	3,04	0,3	19,68	92,4	573	2,20
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,20
			<i>итого</i>		630	18,45	18,95	83,58	550,4		102
2	2	Обед	закуска	Огурец соленый порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	б/н	15,06
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с сметаной на бульоне с мясо кур	250	2,1	2,9	4	85	95	18,31
			2 блюдо	Плов с мясом говядина	200	12,3	21,8	24,8	223	330	60,17
			напиток	Напиток лимонный	200	1,6	0	43,8	182	699	2,96
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,4	0,3	14,5	70,5	574	3,3
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	573	2,2
			<i>итого</i>		760	19,82	25,26	97,24	609,1		102
2	2	Итого за день:			1390	38,27	44,21	180,82	1159,5		204

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	180	9,48	9,3	25,25	297,1	268	83,85		
				Сыр	20	4,64	5,9	0	71,6	80	13,20		
			гор.напиток	Чай	200	6,1	0	26,89	97,2	494	0,55		
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с	20	1,6	0,2	9,7	47	573	2,20		
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2		
				<i>итого</i>			440	22,82	15,6	70,84	554,9		102
2	3	Обед	закуска	Помидор соленый порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	149	15,6		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,8	7,39	10,46	176	139	10,74		
			2 блюдо	Котлета из птицы (мясо кур)	90	9,7	7,3	4	133,12	372	42,87		
			гарнир	Картофель отварной с маслом слив.	150	7,1	11,65	34,8	228,2	152	21,81		
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0	30,9	97	496	5,48		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,4	0,3	14,5	70,5	573	3,3		
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2		
				<i>итого</i>			800	27,82	26,9	104,8	753,42		102,00
				Итого за день:			1240	50,64	42,5	175,64	1308,32		204
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтеля рыбная (горбуша св/м) с соусом томатным	90/30	9,5	7,313	34,6	236	394	67,13		
			гарнир	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	140	377	26,96		
			гор.напиток	Чай	200	4,08	3,54	17,6	118,6	484	3,51		
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с	20	1,6	0,2	9,7	47	573	2,20		
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2		
				<i>итого</i>			510	20,23	17,253	79,6	583,6		102
2	4	Обед	закуска	Огурец соленый порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	149	14,95		
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной на бульоне(мясо кур)	250	2,62	7,4	2,93	96	104	22,70		
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	90	12	14,19	9,1	145,4	327	30,76		
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	4,68	24,1	210,1	383	13,81		
			напиток	Компот из замороженных ягод	200	1,6	0	43,8	182	72	14,28		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,4	0,3	14,5	70,5	573	3,30		
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2		
				<i>итого</i>			800	23,74	26,83	104,57	752,6		102
	Итого за день:			1310	43,97	44,083	184,17	1336,2		204			

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с овощным фаршем (картофелем) и сметаной	200	6,1	7,3	14,9	233,1	522	55,53
			фрукты	Мандарины	100	0,8	0,3	11,5	53	82	29
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	13,07
			хлеб	Хлеб пшеничный в/с	20	1,6	0,2	9,7	47	573	2,2
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
			<i>итого</i>		540	12,8	10,9	58,9	469,1		102
2	5	Обед	закуска	Помидор соленый порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	149	15,6
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне и мясом кур	250	9,1	10,2	16	184	100	25,06
			2 блюдо	Биточек рубленый из птицы (мясо кур)	90	9,7	7,86	15,2	252,9	374	43,64
			гарнир	Макаронные изд.отварные	150	3,06	8,49	21,9	163,5	256	6,7
			напиток	Компот из смеси с/ф	200	0,61	0	38,24	154,7	494	5,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,4	0,3	14,5	70,5	573	3,3
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	574	2,2
			<i>итого</i>		800	26,29	27,11	115,98	874,2		102
2	5	Итого за день:		1340	39,09	38,01	174,88	1343,3		204	
		Среднее значение за период:		1363,5	39,871	39,1613	166,06	1226,309		204,001	