

Школа

Утвердил: должность

Директор: **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

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	Суп молочный с вермишелью	250	5.8	7	23.5	181.25	44	10.12	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5	
			хлеб	Батон витаминизированный	100	2.6	0.37	19	65.2	121	6.1	
			фрукты									
			<i>итого</i>				550	8.4	7.37	49.77	275.18	
1	1	Обед	закуска	Слива	100	0.8	0.3	9.6	49	24	24.2	
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250	6.2	6.3	7.48	125.23	30	20	
			2 блюдо	Плов из булгура с мясом	280	27.3	31	39.95	503.25	303	46.53	
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				880	37.71	37.92	91.56	830.96	
1	1	Итого за день:			1430	46.11	45.29	141.33	1106.14		116.88	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет обыкновенный	200	13.5	14.2	3	184.2	66	9.4	
				Икра кабачковая	100	1.02	7.98	3.06	88.8	235	16.9	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5	
			хлеб	Батон витаминизированный	50	2.8	0.58	21	67.5	121	6.1	
			фрукты									
			<i>итого</i>				550	17.32	22.76	34.33	369.23	

1	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	100	1.32	24	8.82	40.8	235	17
			1 блюдо	Уха с рыбой	250	7.8	6.9	9	147	48	24.2
			2 блюдо	Чахохбили	110	23.2	20.05	3.56	279.5	150	39.89
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	180	3.78	7.96	21.76	179.22	50	22.12
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		890	39.51	59.23	77.67	800		110.64
1	2	Итого за день:			1440	56.83	81.99	112	1169.23		145.54
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	250	4	5	12	95	206	6.5
			кисл.мол	масло сливочное порционное	15	0.8	72.2	1.3	654.3	2	5.7
			гор.напиток	Кофе с молоком	200	3	3	2	71	161	4.8
			хлеб	Батон витаминизированный	85	2.6	0.37	19	65.2	121	6
			фрукты								
						<i>итого</i>		550	10.4	80.57	34.3
1	3	Обед	закуска	Огурцы порционно	100	0.66	0.12	2.28	14.4	28	25.3
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	250	7.2	6.4	8	117.6	32	19.9
			2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	13.94	16.18	5.21	224.21	269	45.06
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	6.76	3.93	41.29	227.48	64	10
			напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		880	31.6	26.95	83.73
1	3	Итого за день:			1430	42	107.52	118.03	1591.92		126.79
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка "Зебра" со сгущенным молоком	200	20.6	8.88	29.58	280.5	210	27.7
				Пряник кондитерский	60	3.12	24.48	50	433.6	111	5.4
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5

			итого		880	25.89	12.66	94.87	631.98		80	
1	5	Итого за день:			1430	57.07	50.9	154.14	1304.01		104.02	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пюре из гороха	220	2	3	23	128	210	4.05	
			кис.мол	Яйцо отварное	40	12	10	1	141	17	7.6	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	2	10	71	161	3.91	
			хлеб	Батон витаминизированный	90	2.78	0.64	19	66.3	121	7.9	
			фрукты									
			итого				550	19.78	15.64	53	406.3	
2	1	Обед	закуска	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	72	24	15	
			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250	5.26	4.82	10.69	107.93	35	24.8	
			2 блюдо	Гуляш	100	18.23	16.75	3.2	279.6	89	46.66	
			гарнир	Рис отварной с маслом	180	5.77	5.05	34.26	194	53	12.3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03	
			хлеб черн.									
			итого				880	33.27	27.54	98.08	807.01	
2	1	Итого за день:			1430	53.05	43.18	151.08	1213.31		129.65	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет обыкновенный	200	13.5	14.2	3	184.2	66	9.4	
				Икра кабачковая	100	1.82	8.32	3.06	88.8	235	16.1	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5	
			хлеб	Батон витаминизированный	50	2.6	0.37	19	65.2	121	6.1	
			фрукты									
			итого				550	17.92	22.89	32.33	366.93	
2	2	Обед	закуска	Горошек консервированный	100	1.75	0.11	3.55	21.6	172	13	
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250	6	6.28	7.12	109.74	30	20	

			<i>итого</i>		550	26.5	34	105.85	809.13	43.5	
2	4	Обед	закуска	Огурцы порционно	60	0.66	0.12	2.28	14.4	28	25.3
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9.19	5.64	13.63	141.18	34	11.17
			2 блюдо	Жаркое с мясом	240	16.23	16.41	24.59	313.35	86	44.39
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		750	29.49	22.49	75.03	622.41	88.29
2	4	Итого за день:			1300	55.99	56.49	180.88	1431.54	131.79	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	250	5.76	4.08	27.12	168.24	54	7.1
			кисл.мол	сыр порционно	15	24.4	23.6	0	310	1	7.2
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	85	2.78	0.64	19	66.3	121	7.9
			фрукты								
				<i>итого</i>		550	32.94	28.32	53.39	573.27	24.7
2	5		Обед	закуска	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	24
		1 блюдо		Борщ с мясом и сметаной	250	5.75	8.79	8.75	138.04	31	18.1
		2 блюдо		Рыба запеченая под сырно-овощной шапкой	100	18.5	3.73	2.51	116.1	146	30.06
		гарнир		Овощное рагу с маслом	180	2.41	7.02	14.18	130.79	22	22.6
		напиток		Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
		хлеб черн.									
				<i>итого</i>		930	30.3	20.46	67.09	578.16	89.29

2	5	Итого за день:			1480	63.24	48.78	120.48	1151.43		113.99
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	250	3	3	15	105	168	9.01
			кисл.мол	сыр порционно	15	24.4	23.6	0	310	1	7.2
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	85	2.78	0.64	19	66.3	121	7.9
			фрукты								
			<i>итого</i>				550	30.18	27.24	41.27	510.03
3	1	Обед	закуска	Горошек консервированный	100	1.75	0.11	3.55	21.6	172	14.5
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	6.66	5.1	8.75	111.57	41	17.6
			2 блюдо	Филе птицы в томатном соусе	100	21.52	19.57	2.45	270.77	150	40.58
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7.26	4.96	31.76	198.84	54	8.2
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>				880	40.6	30.06	81.04	756.26
3	1	Итого за день:			1430	70.78	57.3	122.31	1266.29		114.92
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет обыкновенный	200	13.5	14.2	3	184.2	66	9.4
				Икра баклажанная	100	1.82	8.32	3.06	88.8	235	16.1
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	50	2.7	0.38	19	65.2	121	6.9
			фрукты								
			<i>итого</i>				550	18.02	22.9	32.33	366.93
3	2	Обед	закуска	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	24	15
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250	5.75	8.79	8.75	138.04	31	17.5
			2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	100	24.03	9.56	2.35	289.2	240	32.1
			гарнир	Макаронны отварные с маслом	180	6.76	3.93	41.29	227.48	64	10
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4

			<i>итого</i>		750	37.07	28.4	66.15	704.2		92.67
3	5	Итого за день:			1300	71.57	69.21	127.46	1419.9		118.68
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный рисовый	250	8.25	7.25	29.25	171.6	43	10.1
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	50	2.6	0.37	19	65.2	121	6.1
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	10.85	7.62	55.52	265.53		18.7
4	1	Обед	закуска	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	24	15
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5.76	5.5	10.8	115.7	37	15.3
			2 блюдо	Филе птицы тушеная с овощами	90	15.77	13.36	1.61	190.47	269	43.76
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3.6	4.96	24.6	156.6	55	9.2
			напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	20.05	80.5	95	3.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	94	119	1.03
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		840	28.77	24.74	91.44	707.77		87.59
4	1	Итого за день:			1340	39.62	32.36	146.96	973.3		106.29
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет обыкновенный	200	13.5	14.2	3	184.2	66	9.4
				Икра кабачковая	60	1.02	7.98	3.06	88.8	235	15.8
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.6	0.37	19	65.2	121	6.1
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	17.12	22.55	32.33	366.93		33.8
4	2	Обед	закуска	Огурцы порционно	60	0.66	0.12	2.28	14.4	28	25.3
			1 блюдо	Суп томатный с курицей ,фасолью и овощами	200	5.67	6.42	8.46	118.37	196	32.8

			<i>итого</i>		750	29.57	34.35	57.86	659.01	103.23
4	5	Итого за день:			1255	65.55	64.94	112.29	1273.95	128.42
		Среднее значение за период:			1381.75	54.049	59.9295	492.802	1289.28	124.473