

Школа Специальная школа №64Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория 7-11 летдата 7 11 2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	150	10	11	2	147	66	8.21
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								
						<i>итого</i>		390	12.5	11.34	27.27
2	7	Обед	закуска	зеленый горошек	60	1.86	0.12	4.26	24.6	235	2.76
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	7.2	6.4	117.6	32	15.3	26
			2 блюдо	Жаркое по Домашнему	240	16.23	16.41	24.59	3136.35	86	44.39
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	119	1.7
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		740	28.7	23.25	180.98
2	7	Итого за день:			1130	41.2	34.59	208.25	3586.46		98.05
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	200	3	3	15	105	168	9.01
				масло сливочное порционное	10	0.8	72.2	1.3	654.3	2	5.5
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								
						<i>итого</i>		450	6.3	75.54	41.57
2	8	Обед	закуска	яблоко	100	0.6	0	16.95	69	24	15
			1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	200	1.7	2.78	7.17	61.44	237	26
			2 блюдо	Печень по - строгоновски	90	13.81	7.8	7021	54.13	85	37.09
			гарнир	Макароны отварные	150	6.76	3.93	41.29	227.48	64	10

			2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90	18.5	3.73	2.51	116.1	146	29.5
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.28	7.81	21.57	170.22	50	17.9
			напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	119	1.7
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	830	31.17	21.25	1466.78	617.59		82.9
2	10		Итого за день:		1280	63.83	49.27	1519.17	1218.86		104.29
3	11	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200	3	3	15	105	168	9.01
				сыр порционно	10	24.4	23.6	0	310	1	5.7
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								
				<i>итого</i>	450	29.9	26.94	40.27	508.03		23.3
3	11	Обед	закуска	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	24	15
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	6.66	5.1	8.75	111.57	41	15.3
			2 блюдо	Плов с курицей	250	26.38	24.6	39.97	485.84	79	42.25
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	119	1.7
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	840	37.05	30.62	97.95	821.39		80.65
3	11		Итого за день:		1290	66.95	57.56	138.22	1329.42		103.95
3	12	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	150	10	11	2	147	66	8.21
			гор.напиток	Кофе с молоком	200	2.92	2.32	9.52	71	161	3.6
			хлеб	Батон	40	2.5	0.34	18	94.3	121	6.09
			фрукты								
				<i>итого</i>	390	15.42	13.66	29.52	312.3	24	17.9

			<i>итого</i>		450	29.9	26.94	40.27	508.03	23.3	
4	18	Обед	закуска	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	24	13
			1 блюдо	Борщ м мясом и сметаной	200	5.75	8.79	8.75	138.14	31	16.3
			2 блюдо	Чахохбили	90	21.52	19.57	2.45	270.77	150	38.27
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.28	7.81	21.57	170.22	17.9	17.1
			напиток	Сок фруктовый	200	0.2	0	24	100	107	10.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	119	1.7
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		830	34.39	37.09	91.15	843.63		97.17
4	18	Итого за день:			1280	64.29	64.03	131.42	1351.66		120.47
4	19	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка "Зебра" со сгущенным молоком	150	20.6	8.88	29.58	280.5	210	25.91
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	7.27	28.73	114	2.5
			хлеб	Батон витаминизированный	40	2.5	0.34	18	64.3	121	6.09
			фрукты								
			<i>итого</i>		390	23.1	9.22	54.85	373.53		34.5
4	19	Обед	закуска	икра свекольная	60	1.29	4.27	6.97	72.75	9	
			1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200	1.15	1.91	5.7	44.94	46	20.66
			2 блюдо	Мясо тушеное	90	16.41	15.33	1.91	211.4	88	41.9
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6.76	3.93	41.29	227.48	64	8.11
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.37	0	14.85	59.48	98	6.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	119	1.7
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		740	29.02	25.76	90.4	710.05		78.77
4	19	Итого за день:			1130	52.12	34.98	145.25	1083.58		113.27
4	20	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	4	14	33	267	сбор	6.11
			гор.напиток	Кофе с молоком	200	3	3	2	71	161	4.8

