

Школа Утвердил: должность **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	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	225	8,71	13,74	39,42	317,43	173	20,58
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	573	3,9
			фрукты								
				Сыр Российский (порциями)	15	3,2	4	0	40	15	9
				Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	3	0,13	46	14	7
			<i>итого</i>		505	19,72	23,9	85,02	645,03		55,48
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	70	8,2
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	6,66
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	17,4	13,7	281,45	268	47,58
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	155	5,64	5,98	31,47	202,24	203	6,68
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,28	32,04	132,8	349	5,35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,36	9,84	47	573	1,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,52	0,36	10,02	52	575	1,95
			<i>итого</i>		805	25,48	27,15	111,28	813,24		77,72
1	1	Итого за день:			1310	45,2	51,05	196,3	1458,27		133,2
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	240	21,64	18,74	43,74	358,4	291	54,17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,43
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	573	1,95
			фрукты	Плоды свежие (яблоко, 1 шт)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	12
			<i>итого</i>		590	24,47	19,48	85,26	545,3		71,55
1	2	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75	5,61
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	260	1,8	4,92	10,93	103,75	82	11,32
			2 блюдо	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	135	12,61	12,81	20,04	169	315	43,05

			гарнир	Картофель отварной	155	2,98	5,85	20,65	155	125	15,46
			напиток	Компот из ягод (замороженных)	200	0,2	0,1	10,7	44	342	9,42
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,36	9,84	47	573	1,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0	10,02	52		1,95
			<i>итого</i>		860	22,51	24,1	95,9	681,93		88,11
1	2	Итого за день:			1450	46,98	43,58	181,16	1227,23		159,66
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	180	17,55	8,91	17,84	189	239	40,01
				Картофельное пюре	155	3,41	10,07	19,78	190,14	128	18,65
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	4,92
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	573	1,95
			фрукты								
			<i>итого</i>			565	23,37	19,24	67,58	511,64	
1	3	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	75	4,86
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75	102	6,62
			2 блюдо	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8	295	27,34
			гарнир	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	155	6,53	4,65	40,15	251,88	302	7,47
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	20	84	ГОСТ	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,36	9,84	47	573	1,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	0,68	0,28	10,02	52,2	575	1,95
			<i>итого</i>			805	25,58	34,26	117,55	924,35	
1	3	Итого за день:			1370	48,95	53,5	185,13	1435,99		129,07
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущеным)	220	22,91	21,72	71,97	575,14	224	65
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	13,58
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	573	1,95
			фрукты								
				Сыр порциями	15	6,96	8,85	0	108	15	9
				Биоюгурт (1 шт в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	ГОСТ	30
		<i>итого</i>			590	39,98	37,48	118,06	965,12		119,53
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	70	8,2
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,9	7,9	89,75	88	6,85

			2 блюдо	Бройлер цыпленок, тушенный в соусе сметанно-томатном	140	16,71	17,91	15,18	214,2	290	41,66	
			гарнир	Каша рассыпчатая (из пшенной крупы)	155	6,53	4,65	40,15	228,63	302	7,47	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	6,41	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,36	9,84	47	573	1,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52	575	1,95	
			<i>итого</i>		855	29,34	28,4	113,07	758,18		73,84	
1	4	Итого за день:			1445	69,32	65,88	231,13	1723,3		193,37	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	21,04	278	211	40,71	
				Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8		9,5	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	62	376	4,92	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	573	1,95	
			фрукты	Плоды свежие (яблоко, 1 шт)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	12	
				<i>итого</i>		530	17,89	27,1	67,18	513,7		69,08
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70	8,2	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	7,17	
			2 блюдо	Тефтели 1-й вариант	120	12,2	15,8	12,06	176,23	278	46,75	
			гарнир	Рис припущенный	155	3,76	4,44	37,89	206,62	305	8	
			напиток	Кисель из ягод или плодов свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	350	9,37	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,36	9,84	47	573	1,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52	575	1,95	
				<i>итого</i>		835	22,73	23,96	112,08	721,1		82,74
1	5	Итого за день:			1365	40,62	51,06	179,26	1234,8		151,82	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	6	3,6	52,8	268	182	21,56	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	4,92	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	573	1,95	
			фрукты									
					Сыр Российский (порциями)	15	3,2	4	0	40	15	9
					Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	3	0,13	46	14	7
				Печенье (1 шт в индивидуальной упаковке)	30	2	4,8	20,7	135	ГОСТ	15	

			<i>итого</i>		505	24,46	23,91	83,94	649,93	41,8		
2	3	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	75	4,86	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	7,16	
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные (с соусом сметанным)	110	12,09	11,4	12,41	152,63	234	29,07	
			гарнир	Картофельное пюре	155	3,2	9,46	18,59	178,62	128	18,65	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	5,35	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,36	9,84	47	573	1,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,28	10,02	52,2	575	1,95	
				<i>итого</i>		825	22,63	24,36	107,31	703,72		68,34
2	3	Итого за день:			1330	47,09	48,27	191,25	1353,65		110,14	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,48	24	21,55	280	210	50,75	
				Горох овощной отварной (консервированный)	31,5	0,93	1,32	1,95	23,14	131	6	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	15	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	573	1,95	
			фрукты									
					Биоогурт (1 шт в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	ГОСТ	30
				<i>итого</i>		536,5	23,61	31,37	67,96	567,12		103,7
2	4	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70	8,2	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	260	1,8	4,92	10,93	103,75	82	11,32	
			2 блюдо	Плов из птицы	240	21,62	18,74	43,74	358,4	291	54,17	
			гарнир									
			напиток	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	350	9,37	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,36	9,84	47	573	1,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,28	10,02	52,2	575	1,95	
				<i>итого</i>		810	27,5	24,46	99,34	682,35		86,31
2	4	Итого за день:			1346,5	51,11	55,83	167,3	1249,47		190,01	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45	268	47,58	
				Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	155	8,88	6,3	39,93	251,88	302	5,79	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	4,92	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	573	1,95	
			фрукты	Плоды свежие (яблоко, 1 шт)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	12	

			<i>итого</i>		595	25,27	26,84	93,35	722,23	72,24	
2	5	Обед	закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8	57	9,5
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	7,17
			2 блюдо	Рагу из птицы	240	17,57	18	33,85	330,26	289	47,16
			гарнир								
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,36	9,84	47	573	1,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,28	10,02	52,2	575	1,95
				<i>итого</i>		800	25,16	24,58	96,55	682,71	
2	5	Итого за день:			1395	50,43	51,42	189,9	1404,94		148,32
		Среднее значение за период:			1368,15	49,113	52,117	191,9	1409,27		153,42