

Школа Утвердил: должность Директор
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Денисенко И.А.
 Возрастная категория 7-11 лет дата 2 9 2024
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	гречка отварная	200	15.9	16.42	70.3	239	183	5.78	
				сосиска отварная	100	9.39	26.39	3.4	288.05		30	
			гор.напиток	какао на молоке	200	3.8	8	25.8	107		21.8	
			хлеб	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4	
			фрукты	банан	100	1.5	0.1	21.8	85		22	
			<i>итого</i>				630	37.49	51.31	166.5	855.05	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп овощной с мясом	250	4.51	9.88	30.92	242	183	30.96	
			2 блюдо	гречка отварная	200	15.9	16.42	70.3	318.05		5.78	
			гарнир	сосиска отварная	100	9.39	26.39	3.4	288.05		30	
			напиток	какао на молоке	200	3.8	8	25.8	107		21.8	
			хлеб бел.	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4	
			хлеб черн.									
				банан	100	1.5	0.1	21.8	85		22	
			<i>итого</i>				880	42	61.19	197.42	1176.1	
1	1	Итого за день:			1510	79.49	112.5	363.92	2031.15		198.12	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	200	6	10	31.4	239.4	330	32.05	
			гор.напиток	чай с молоком	200	0.2		15.1	58		3.12	
			хлеб	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4	
			фрукты	яблоко	100	135.6	2.3		33.6		25	
				печенье	25	125	3.9	18.3	66.3		6	
<i>итого</i>				555	273.7	16.6	110	533.3		70.17		
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп картофельный	250	3.25	2.75	23.5	126.5	138	17.92	
			2 блюдо	рис отварной	200	11.64	19.48	100	278.3	188	9.76	

			гарнир	рыба запеченная с сыром и соусом	120	10.94	15.5	5.54	255.98	15	53.7
			напиток	чай с молоком	200	0.2		15.1	58		3.12
			хлеб бел.	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			хлеб черн.								
				печенье	25	125	3.9	18.3	66.3		6
				<i>итого</i>	825	157.73	42.03	207.64	921.08		94.5
1	2		Итого за день:		1380	431.43	58.63	317.64	1454.38		164.67
1	3	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом	200	21.21	17.55	20.96	481.82		38.5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2		15.1	68		3.05
			хлеб	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			фрукты	яблоко	100	2.3		33.6	135.6		25
				вафля	50	6.25	4	10.6	106		9.68
				<i>итого</i>	580	30.61	21.95	114.86	927.42		80.23
1	3	Обед	закуска	салат из морской капусты	35	0.31	0.09	1.6	4		21
			1 блюдо	суп крестьянский со сметаной	250	5.1	2.4	19.4	291.6	128	25.6
			2 блюдо	макаронные изделия с маслом	200	17.54	18.7	115.86	269.3		6.35
			гарнир	колбаса отварная	100	12.6	26.35	1.8	320.8		23.82
			напиток	чай с сахаром	200	0.2		15.1	68		3.05
			хлеб бел.	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	815	42.65	47.54	198.96	1089.7		83.82
1	3		Итого за день:		1395	73.26	69.49	313.82	2017.12		164.05
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшениая	200	7.2	5.18	44.56	254	175	29
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1.04		31.61	137	34	9.05
			хлеб	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			фрукты	яблоко	100	2.3		33.6	135.6		25
				печенье	25	3.9	18.3	66.3	125		6
				<i>итого</i>	555	21.34	23.88	221.27	787.6		73.05
1	4	Обед	закуска	помидор	100	1.1	0.2	3.8	21.4		11.75
			1 блюдо	щи с мясом со сметаной	250	9.3	10.2	3.3	200	24	20.07

			1 блюдо	рассольник с мясом	250	12.1	10.4	3.3	240	96	20.94
			2 блюдо	вареник с картофелем	200	15.75	7.13	110.25	555.75	191	31
			гарнир								
			напиток	чай с лимоном	200	58	0.2		15.1	167	5.8
			хлеб бел.	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			хлеб черн.								
				банан	100	1.5	0.1	121.8	85		22
				<i>итого</i>	780	94.25	18.23	280.55	1031.85		83.74
2	1		Итого за день:		1275	184.35	38.73	390.35	1729.85		138.03
2	2	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04	128	17.09
				котлета рыбная	100	8.86	4.59	5.92	99.22		50.4
			гор.напиток	чай каркаде	200	87	1.6	1.6	17.3	167	6.05
			хлеб	пшеничный	30	136	6.9	0.4	45.2		4
			фрукты								
				печенье	25	125	3.9	18.3	66.3		6
				<i>итого</i>	555	361.54	50.41	27.88	576.06		83.54
2	2	Обед	закуска	огурец	100	0.8	0.1	2.5	14.1		7.5
			1 блюдо	борщ с мясом со сметаной	250	2.06	5.27	13.01	211	105	13.01
			2 блюдо	картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04	128	17.09
			гарнир	котлета рыбная с соусом	100	8.86	4.59	5.92	99.22		50.4
			напиток	чай каркаде	200	87	1.6	1.6	17.3	167	6.05
			хлеб бел.	пшеничный	30	136	6.9	0.4	45.2		4
			хлеб черн.								
				печенье	25	125	3.9	18.3	66.3		6
				<i>итого</i>	905	364.4	55.78	49.31	801.16		104.05
2	2		Итого за день:		1460	725.94	106.19	77.19	1377.22		187.59
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшениая	200	9	14.7	40.3	330	321	22.6
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1.04		31.61	137	34	8
			хлеб	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			фрукты	яблоко	100	2.3		33.6	135.6		25
				булочка с черемухой	55	3.52	6.93	22.61	141.9		12
				<i>итого</i>	585	22.76	22.03	173.32	880.5		71.6

2	3	Обед	закуска	кукуруза консервированная	20	0.68	0.3	2.72	19.2		5
			1 блюдо	суп вермишелевый с мясом	250	10.83	11.12	30.94	230		17.92
			2 блюдо	жаркое по домашнему с мясом	200	36.36	12.68	35.9	403.7		45.8
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.04		31.61	137	34	8
			хлеб бел.	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			хлеб черн.								
				булочка с черемухой	55	3.52	6.93	22.61	141.9		12
				<i>итого</i>	755	59.33	31.43	168.98	1067.8		92.72
2	3	Итого за день:			1340	82.09	53.46	342.3	1948.3		164.32
2	4	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия с маслом							6.35
				тефтеля мясная	100	6.35	8.07	2.28	303.36		55.6
			гор.напиток	какао на молоке	200	2.36	1.6	27.52	107	382	21.8
			хлеб	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			фрукты								
				банан	100	1.5	0.1	21.8	85		22
				<i>итого</i>	430	17.11	10.17	96.8	631.36		109.75
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	уха с сайрой	250	3.44	3.36	5.73	66.09		38
			2 блюдо	макаронные изделия с маслом	200	17.54	18.7	115.86	269.3		6.35
			гарнир								
			напиток	какао на молоке	200	2.36	1.6	27.52	107	382	21.8
			хлеб бел.	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			хлеб черн.								
				печенье	25	3.9	18.3	66.3	125		6
				<i>итого</i>	705	34.14	42.36	260.61	703.39		76.15
2	4	Итого за день:			1135	51.25	52.53	357.41	1334.75		185.9
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	6.23	8.9	25.67	206.3		25.66
			гор.напиток	чай каркаде	200	1.6	1.6	17.3	87		6.05
			хлеб	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			фрукты	яблоко	100	2.3		33.6	135.6		25
				печенье	25	3.9	18.3	66.3	125		6

			<i>итого</i>		555	20.93	29.2	188.07	689.9		66.71
2	5	Обед	закуска	помидор	100	1.1	0.2	3.8	21.4		11.75
			1 блюдо	суп рисовый с мясом	250	2.3	2.8	5.4	219.7	118	18.05
			2 блюдо	перловка отварная	200	12.55	12.99	4.01	192.9	27	3.05
			гарнир	гуляш из отварного мяса	100	6.9	0.4	45.2	217	10	41
			напиток	чай каркаде	200	1.6	1.6	17.3	87		6.05
			хлеб бел.	пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	136		4
			хлеб черн.								
				печенье	25	3.9	18.3	66.3	125		6
				<i>итого</i>		905	35.25	36.29	187.21	999	
2	5	Итого за день:			1460	56.18	65.49	375.28	1688.9		156.61
		Среднее значение за период:			1377.5	181.589	72.569	324.34	1732.72		170.451