Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2023

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 "Дружба"	160	3,994	9,02	21,21	230,153	102/08	13,53
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимон	222	0,064	0,007	15,25	62,51	1204/02	3,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,875		2,58
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38		20
				Сыр пошехонский	30	7,8	7,83	0	103,2		17,22
				Пряник	50	3,15	1,05	37,8	173		9,35
			<i>итого</i>		584,5	17,518	18,287	92,83	659,738		66,18
1	1	Обед	закуска	Томат,огурец свежий	60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	210	1,75	5,708	9,23	95,92	44/08	15,79
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый говяжий	75	14,968	17,87	8,224	251,94	838/02	76,77
			гарнир	Макаронь отварные	150	5,491	6,232	36,014	222,87	227/08	7,84
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
				Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	18,4		30
			<i>итого</i>		950	29,857	31,005	118,53	821,775		165,37
1	1	Итого за день:			1534,5	47,375	49,292	211,36	1481,51		231,55
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов	100	16,06	22,184	5,592	286,26	736/02	79,31
				Рис отварной	150	3,814	6,109	40,014	230,29	224/08	10,22
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимон	222	0,064	0,007	15,25	61,315	1204/02	3,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,875		2,58
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38		20
			<i>итого</i>		594,5	22,448	28,68	79,426	668,74		115,61
1	2	Обед	закуска	Томат,огурец свежий	60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	210	2,069	5,711	13,543	114,44	43/08	19,91
			2 блюдо	Фрикадельки рыбные, соус томатный	130	10,99	3,663	10,828	121,1	681/02	52,68
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2063	6,7928	21,652	161,01	241/08	16,22
			напиток	Компот из апельсин	200	0,45	0,1	33,99	138,6	1118/02	13,8

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15	
				Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	18,4		30	
				Пряник	40	2,52	0,84	30,24	138,4		6,8	
			<i>итого</i>		1045	25,8833	18,1018	155,11	832,595		157,38	
1	2	Итого за день:			1639,5	48,3313	46,7818	234,54	1501,34		272,99	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущ.молоком	230	29,653	20,675	41,553	476,28	620/02	61,25	
				гор.напиток	Чай с сахаром, лимон	222	0,064	0,007	15,25	62,51	1204/02	3,5
				хлеб								
				фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94		26
					Вафли	50	1,4	1,65	38,65	41,7		9,35
				<i>итого</i>		702	31,917	23,132	115,05	674,49		100,1
1	3	Обед	закуска	Томат,огурец свежий	60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24	
				1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	230	5,834	5,407	14,78	131,519	303/02	24,45
				2 блюдо	Голубцы ленивые, соус сметанный	235	15,433	17,114	15,796	280,217	178/02	68,84
				гарнир								
				напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	1110/3-02	7,94
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
					Пряник	40	2,52	0,84	30,24	138,4		6,8
				<i>итого</i>		820	28,795	24,116	117,35	805,341		126
1	3	Итого за день:			1522	60,712	47,248	232,4	1479,83		226,1	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета домашняя	41	5,674	9,847	4,707	129,905	857/02	24,51	
					Макароны отварные	150	5,491	6,232	36,014	222,87	227/08	7,84
				гор.напиток	Чай с сахаром, лимон	222	0,064	0,007	15,25	62,51	1204/02	3,5
				хлеб	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
				фрукты	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5		32,5
				<i>итого</i>		685,5	13,939	17,266	91,541	585,655		70,93
1	4	Обед	закуска	Томат,огурец свежий	60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24	
				1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	210	1,996	5,205	14,184	112,2	297/02	19,06
				2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	155	18,818	24,634	21,868	348,145	185/08	60,57
				гарнир								
				напиток	Напиток из свеж.мороженных ягод	200	0,25	0,1	25,775	106,76	585/02	7,79

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
				Пряник	40	2,52	0,84	30,24	138,4		6,8
				<i>итого</i>	720	28,432	31,374	120,73	846,15		112,19
1	4		Итого за день:		1405,5	42,371	48,64	212,27	1431,81		183,12
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Любительская	70	9,282	3,478	4,558	86,614	162/02	41,7
				Картофельное пюре	150	3,206	6,793	21,652	160,58	241/08	16,22
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимон	222	0,064	0,007	15,25	62,51	1204/02	3,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
			фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91		40
				Вафли	60	1,68	1,98	46,38	50,04		10,2
				<i>итого</i>	724,5	16,742	13,038	119,51	503,614		114,2
1	5	Обед	закуска	Томат,огурец свежий	60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
			1 блюдо	Солянка по-домашнему	210	6,275	10,24	7,384	147,672	355/02	34,77
			2 блюдо	Плов из свинины	175	8,141	17,54	27,341	300,52	828/02	39,82
			гарнир								
			напиток	Компот из груш	200	0,16	0,12	28,07	114	1110/3-02	10,92
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
				Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6		30
				Пряник	50	3,15	1,05	37,8	173		8,5
				<i>итого</i>	950	24,374	29,945	145,46	951,437		141,98
1	5		Итого за день:		1674,5	41,116	42,983	264,97	1455,05		256,18
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная	80	8,8	19,12	0,32	208,56	715/08	28,6
				Макароны отварные	150	5,491	6,232	36,014	222,11	227/08	7,84
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,001	0	0,07	60,13	1204/02	2,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94		26
				Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03		5,1
				<i>итого</i>	697,5	17,642	27,322	90,264	742,7		72,42
2	1	Обед	закуска	Томат,огурец свежий	60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,702	5,658	7,498	88,62	282/3-02	13,44
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	175	22,243	22,295	20,946	373,518	820/02	47,46
			гарнир								
			напиток	Компот из свеж.мороженных ягод	200	0,4	0,16	26,87	113,36	585/96	7,79

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
				мандарин	120	0,96	0,24	9	40,056		24
				<i>итого</i>	820	30,153	28,948	92,974	756,199		110,66
2	1		Итого за день:		1517,5	47,795	56,27	183,24	1498,9		183,08
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130	20,408	14,562	33,104	348,752	620/02	35,92
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,001	0	0,07	60,13	1204/02	2,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
			фрукты	Мандарин	120	0,96	0,24	9	40,056		24
				<i>итого</i>	487,5	23,079	14,982	53,244	501,808		64,8
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ Сибирский со сметаной	210	3,47	5,766	12,858	118,888	275/02	15,83
			2 блюдо	Гуляш из говядины	125	15,572	17,689	4,294	238,86	827/02	40,9
			гарнир	Рис отварной	150	3,814	6,109	40,014	230,31	224/08	10,22
			напиток	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,2	1119/02	10,04
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
				Пряник	50	3,15	1,05	37,8	173		9,35
				<i>итого</i>	790	31,324	31,179	151,9	1016,5		92,07
2	2		Итого за день:		1277,5	54,403	46,161	205,14	1518,31		156,87
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	13,444	12,844	37,142	397,78	570/02	25,3
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимон	222	0,064	0,007	15,25	62,51	1204/02	3,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
			фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	23		37,5
				Пряник	50	3,15	1,05	37,8	173		8,5
				<i>итого</i>	724,5	20,618	14,581	121,51	709,16		77,38
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	4,322	4,502	15,786	121,22	306/02	8,63
			2 блюдо	Котлета "Любительская"	80	10,608	3,975	5,21	99,184	162/02	47,66
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,206	6,793	21,652	161,01	241/08	16,22
			напиток	Чай с сахаром	215	0,001	0	0,07	60,13	1204/02	2,3

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15	
				Банан	200	3	1	42	46		30	
				Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175,05			
			<i>итого</i>		950	26,815	18,425	150,14	791,839		110,54	
2	3	Итого за день:			1674,5	47,433	33,006	271,65	1501		187,92	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины	125	11,656	29,719	5,442	335,832	827/02	40,9	
					Греча отварная	150	7,486	7,777	38,694	254,73	219/08	12,89
				гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,001	0	0,07	60,13	1204/02	2,3
				хлеб	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
				фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	23		37,5
				<i>итого</i>		762,5	23,103	38,176	75,526	726,562		96,17
2	4	Обед	закуска	Томат,огурец свежий	60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24	
				1 блюдо	Солянка по-домашнему	210	6,275	10,24	7,384	147,672	355/02	35,98
				2 блюдо	Биточек "Особый"	50	8,073	11,21	7,105	161,609	855/02	35,24
				гарнир	Макароны отварные	150	5,491	6,232	36,014	222,1	227/08	7,84
				напиток	Компот из свеж.мороженных ягод	200	0,4	0,16	26,87	113,36	585/96	7,79
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
				<i>итого</i>		725	25,087	28,437	106,03	785,386		104,82
2	4	Итого за день:			1487,5	48,19	66,613	181,56	1511,95		200,99	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели свино- гов.с соусом	130	12	18	24	248	827/02	49,11	
					Картофельное пюре	150	3,206	6,793	21,652	161,01	241/08	16,22
				гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,001	0	0,07	60,13	1245/02	2,3
				хлеб	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
				фрукты								
					Томат,огурец свежий	60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24
				<i>итого</i>		577,5	17,487	25,063	58,682	533,41		82,45
2	5	Обед	закуска	Томат,огурец свежий	60	0,57	0,09	1,89	11,4		12,24	
				1 блюдо	Свекольник со сметаной	210	1,301	5,711	13,543	114,44	43/08	16,48
				2 блюдо	Фрикадельки говяжьи в соусе сметанном	105	9,002	13,136	10,83	197,705	861/02	45,08
				гарнир	Рис отварной	150	3,814	6,109	40,014	230,31	224/08	10,22
				напиток	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	24,44	101,6	1235/02	10

		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,18	11,07	52,87		2,58
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	32,5	2,568	0,325	15,7	76,375		3,15
			Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	23		37,5
			Пряник	40	2,52	0,84	30,24	138,4		6,8
		<i>итого</i>		1070	24,055	27,031	167,98	946,1		144,05
2	5	Итого за день:		1647,5	41,542	52,094	226,66	1479,51		226,5
		Среднее значение за период:		1538,05	47,92683	48,9089	222,38	1485,92		212,53