

Школа    
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд   
 Возрастная категория

Утвердил: должность    
 фамилия    
 дата      
*день                      месяц                      год*

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша вязкая пшенная на молоке	200	7,97	8,27	39,87	266	221	15,99
			сыр	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32	0	77	15	12,8
			яйцо	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209	10,2
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,55
			напиток горячий	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	14,3
			фрукт	Плоды свежие. Груши .	147	0,8	0,8	19,6	88	118	29,18
			<i>итого</i>		647	26,25	24,17	92,13	685		86,02
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми, с курицей	200	7	3	14	109	144	7,64
			2 блюдо	Котлеты домашние комбинированные	90	14	11	10	202	304	36,42
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5	3	33	175	203	5,32
			напиток горячий	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	21	88	388	6,76
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	28	3	0	11	54	108	2,50
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	15	81	116	1,87
			фрукт	Плоды свежие. Груши.	128	1	0	13	88	118	25,51
			<i>итого</i>		836	33,11	18,43	117,66	797		86,02
<b>####</b>	<b>####</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1483</b>	<b>59,36</b>	<b>42,6</b>	<b>209,79</b>	<b>1482</b>		<b>172,04</b>
1	2	Завтрак	закуска	Овощи натуральные. Огурцы.	60	0,47	0,08	1,56	9	106	8,7
			горячее блюдо	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	8,65	12,44	11,03	191	395	43,41
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,42	4,57	13,6	109	139	11,27
			напиток горячий	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,13	0,14	13,64	56	376	1,67
			фрукт	Плоды свежие. Банан.	100	1,5	0,5	21	87	118	17,42
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,55
			<i>итого</i>		640	17,57	18,37	75,63	524		86,02
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы и моркови	60	0,74	5,33	4,22	68	51	3,46
			1 блюдо	Суп овощной "Летний" с птицей отварной	200	1,89	3,34	9,2	74	99	12,43
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	34,86	26,48	38,39	531	406	41,66
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,77
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108	2,66
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,45	14,96	81	116	1,87
			фрукт	Плоды свежие. Банан.	114	1,5	0,5	21	87	118	19,17
			<i>итого</i>		884	45,28	36,67	130,88	1028		86,02
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1524</b>	<b>62,85</b>	<b>55,04</b>	<b>206,51</b>	<b>1552</b>		<b>172,04</b>
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Пудинг из творога с яблоками, с сахарной пудрой	170	16,23	13,46	15,5	252	240	58,81
			напиток горячий	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,07	13,63	94	514	9,05
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,55
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	105	0,4	0,4	9,8	44	118	14,61
			<i>итого</i>		515	22,93	17,57	53,73	462		86,02

1	3	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой, с картофелем и с мясом	200	5,42	6,36	9,7	118	83	10,99
			2 блюдо	Рыба, запеченная с овощами и сыром	60	10,98	4,01	1,17	85	232	33,03
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,34	3,49	22,11	134	312	12,77
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	376	1,35
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	6,8	36	116	1,87
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	187	0,4	0,4	9,8	44	118	26,01
			<i>итого</i>		837	21,65	14,54	63,24	473		86,02
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1352</b>	<b>44,58</b>	<b>32,11</b>	<b>116,97</b>	<b>935</b>		<b>172,04</b>
1	4	Завтрак	закуска	Салат витаминный	60	0,5	3,67	3,17	47	48	9,42
			горячее блюдо	Биточки рубленые куриные	90	12,51	11,59	9,29	192	309	41,69
			гарнир	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,1	2,56	33,01	175	203	5,32
			напиток горячий	Чай с лимоном	200	0,22	0,05	12,47	57	629	5,26
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,55
			сладкое	Джем фруктовый	30	0,1	0	13,76	55	113	3,16
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	126,76	0,52	0,52	12,74	57	118	17,62
			<i>итого</i>		696,76	22,35	19,03	99,24	655		86,02
1	4	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	11	11,48	8,8	156	104	19,56
			2 блюдо	Капуста, тушеная с мясом говядины	240	32,1	8,16	13,12	255	336	58,15
			напиток	Напиток витаминный	200	0,39	1,51	17,52	85	347	6,44
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,87
			<i>итого</i>		680	46,57	21,71	54,4	577		86,02
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1376,76</b>	<b>68,92</b>	<b>40,74</b>	<b>153,64</b>	<b>1232</b>		<b>172,04</b>
1	5	Завтрак	закуска	Зеленый горошек отварной./Овощи натуральные. Помидоры.	60	1,45	0,12	3,03	18	131/106	9,09
			горячее блюдо	Омлет с картофелем	200	13,87	27,79	20,26	387	316	42,13
			напиток горячий	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,13	0,14	13,63	56	376	1,67
			сыр	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32	0	77	15	12,81
			фрукт	Плоды свежие. Банан.	100	1,83	0,61	25,62	117	118	16,77
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,42	11,22	58	108	3,55
			<i>итого</i>		620	24,51	35,4	73,76	713		86,02
1	5	Обед	1 блюдо	Суп рыбный	200	7,26	0,59	10,46	130	143	9,36
			2 блюдо	Котлеты домашние комбинированные	90	14,36	11,39	10,26	202	304	35,96
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,34	3,49	22,11	134	312	11,13
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	45	430	1,33
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	81	116	1,87
			фрукт	Плоды свежие. Банан.	157	1,96	0,66	27,3	125	118	26,37
			<i>итого</i>		827	30,19	16,73	98,75	717		86,02
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1447</b>	<b>54,7</b>	<b>52,13</b>	<b>172,51</b>	<b>1430</b>		<b>172,04</b>
2	1	Завтрак	масло	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	8,74
			яйцо	Яйца вареные	40	5,08	4,6	22,11	63	209	10,2
			горячее блюдо	Каша вязкая рисовая на молоке	200	7,28	9,13	41,38	277	221	23,41
			напиток горячий	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	15,12
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,55
			кондитерское изделие	Пирожки печеные из теста дрожжевого или джемом	85	4,68	1,61	46,46	219	687	25

			<i>итого</i>		575	24,6	26,77	142,46	816		86,02
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0,5	3,67	3,17	47	48	9,43
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,1	11,34	102	84	6,34
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	90	12,03	12,67	2,95	147	246	56,66
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,64	39,05	249	237	10,39
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,87
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	1,33
			<i>итого</i>		740	26,75	27,66	86,47	686		86,02
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1315</b>	<b>51,35</b>	<b>54,43</b>	<b>228,93</b>	<b>1502</b>		<b>172,04</b>
2	2	Завтрак	закуска	Овощи натуральные. Помидоры.	60	0,67	0,12	2,28	12	106	13,38
			горячее блюдо	Сосиски отварные	120	12,11	33,92	0,54	358	243	43,51
			гарнир	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,1	2,56	33,01	175	203	5,32
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	376	1,33
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,55
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	140	0,56	0,56	13,72	61	118	18,93
			<i>итого</i>		710	22,03	37,84	78,01	734		86,02
2	2	Обед	закуска	Салат летний	60	1,52	4,35	3,92	61	34	7,86
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200	4,16	2,95	11,38	89	113	13,32
			2 блюдо	Кнели из куриной грудки в молочном соусе	90	15,5	15,8	6,6	230	411	39,66
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,42	4,57	13,6	109	139	13,2
			напиток	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,29	98	395	6,56
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,87
			хлеб белый	хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,55
			<i>итого</i>		780	31,18	28,97	89,55	740		86,02
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1490</b>	<b>53,21</b>	<b>66,81</b>	<b>167,56</b>	<b>1474</b>		<b>172,04</b>
2	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка из творога с повидлом	170	38,07	25,09	48,1	571	319	64,12
			горячий напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	430	1,33
			фрукт	Плоды свежие. Банан.	100	1,5	0,5	21	87	118	17,91
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	72	108	2,66
			<i>итого</i>		500	43,16	26,27	97,56	786		86,02
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	1,07	1,27	3,03	28	29	3,47
			1 блюдо	Суп "Русский" с птицей отварной	200	4,5	4,34	15,91	121	155	11,23
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	18,83	17,95	32,86	369	259	68,25
			напиток горячий	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	12,29	50	430	1,2
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	81	116	1,87
			<i>итого</i>		710	27,65	24,16	79,05	649		86,02
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1210</b>	<b>70,81</b>	<b>50,43</b>	<b>176,61</b>	<b>1435</b>		<b>172,04</b>
2	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные. Огурцы.	60	0,47	0,08	1,56	9	106	9,14
			горячее блюдо	Птица запеченная порционная	100	22,48	11,19	0,15	191	295	42,85
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,38	36,68	210	304	6,3
			напиток горячий	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,13	0,14	13,64	56	376	1,67
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,55
			фрукт	Плоды свежие. Банан.	140	2,11	0,71	29,4	134	118	22,51

			<i>итого</i>		690	32,24	18,14	96,23	672		86,02
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы и моркови	40	0,49	3,55	2,81	45	51	2,31
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей отварной	200	10,26	11,28	6,99	171	96	10,89
			2 блюдо	Рыба, запеченная под соусом	100	17	4,76	2,19	115	232	27,12
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,34	3,49	22,11	134	312	11,13
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,16	73	412	3,69
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,87
			фрукт	Плоды свежие. Груши.	150	0,52	0,39	12,35	55	118	29,01
			<i>итого</i>		880	34,69	24,03	79,57	674		86,02
<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1570</b>	<b>66,93</b>	<b>42,17</b>	<b>175,8</b>	<b>1346</b>		<b>172,04</b>
2	5	Завтрак	закуска	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,82	3,82	14,24	98	39	8,35
			горячее блюдо	Омлет натуральный, запеченный	170	16,63	20,18	3,08	260	253	35,99
			сыр	Сыр ( порциями)	10	4,92	6,32	0	77	15	6,38
			напиток горячий	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	13,15
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	72	108	2,67
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	140	0,56	0,56	13,72	61	118	19,48
			<i>итого</i>		610	31,41	35,06	63,42	687		86,02
2	5	Обед	закуска	Салат из капусты с огурцом	60	0,94	2,45	2,75	37	29	3,42
			1 блюдо	Суп вермишелевый с цыпленком	200	8,08	6,36	15,4	151	116	10,19
			2 блюдо	Котлеты домашние комбинированные	70	14,36	11,39	10,26	202	304	28,41
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,66	16,49	12,9	213	143	16,66
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	430	1,33
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,87
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	170	1,88	0,63	26,25	120	118	24,14
			<i>итого</i>		890	31,19	37,92	96,18	860		86,02
<b>2</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1500</b>	<b>62,6</b>	<b>72,98</b>	<b>159,6</b>	<b>1547</b>		<b>172,04</b>
		<b>Среднее значение за период:</b>			<b>1427</b>	<b>59,53</b>	<b>50,944</b>	<b>176,79</b>	<b>1393,5</b>		<b>172,04</b>