Школа			Утвердил: должность				
Типово	е примерное мен	фамилия					
Возрастная	категория	7-11 лет	дата			2024	
			·	день	месяц	боѕ	

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	котлета мясная	90	11.19	8.3	10.4	164.7	608	
				каша гречневая	150	7.45	5.61	33.83	210.44	679	
			гор.напиток	кисель витаминизированный	200	0.1	0	31.2	97	357	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2.8	0.4	18.4	88		
			закуска	горошек зеленый отварной	60	1.3	0.04	3.1	13.68	10	
			итого		540	22.84	14.35	96.93	573.82		0
1	1	Обед	/	икра овощная	60	0.46	3.65	1.43	40.38	15	
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	200	4.79	6.03	12.42	118.62	208	
			2 блюдо	плов из мяса птицы	200	20.3	17	35.69	377	4	
			напиток	сок в ассортименте	200	1.1	0.2	24.4	102	357	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			хлеб черн.	хлеб ржано/пшеничный	50	3.8	1.9	33.3	130		
			итого		750	33.25	29.18	125.64	856		0
1	1	Итого	за день:		1290	56.09	43.53	222.57	1429.82		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая на молоке	200	9.94	7.48	47.78	307.26	168	
				сыр порционный	20	4.64	5.9	0	72.8	42	
			гор.напиток	какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2.8	0.4	18.4	88		
			напиток	йогурт фруктовый	200	10	6.4	7	136		

			итого		660	30.9	23.9	98.67	749.26		0
1	2	Обед	закуска	винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	45	
			1 блюдо	суп молочный с крупой	200	4.82	1.02	16.83	132.4	94	
			2 блюдо	курица отварная	100	16.88	10.38	0	165	637	
			гарнир	рожки отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0.04	0	15.05	61.83	868	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			хлеб черн.	хлеб ржано/пшеничный	50	3.8	1.9	33.3	130		
			итого		800	34.68	21.93	115.09	802.56		0
1	2	Итого	за день:		1460	65.58	45.83	213.76	1551.82		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущенным молоком	170	16.15	25.11	3	303.66	489	
				масло порционное	15	0	12.3	0.15	112.5	41	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0.04	0	15.05	61.86	15	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2.8	0.4	18.4	88		
			фрукты	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47		
			итого		525	19.39	38.21	46.4	613.02		0
1	3	Обед		сыр порционный	20	4.64	5.9	0	72.8	42	
			1 блюдо	борщ с мясом и со сметаной	200	1.45	3.93	100.2	82	170	
			2 блюдо	каша манная	200	6.24	6.1	19.7	158.64	390	
			напиток	какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			хлеб черн.	хлеб ржано/пшеничный	50	3.8	1.9	33.3	130		
			фрукты	фрукт	100	1.2	0	20.8	57.4	847	
			итого		810	23.65	21.95	217.89	734.04		0
			итого		1620	47.3	43.9	435.78	1468.08		0
1	3	Итого	за день:		2145	66.69	82.11	482.18	2081.1		0

1	4	Завтрак	гор.блюдо	плов из мяса птицы	200	16.5	23.2	28.8	394	351	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	18.5	76.8	868	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2.8	0.4	18.4	88		
			закуска	салат из свежих огурцов с луком	60	0.46	3.65	1.43	40.38	10	
			сладкое	кондитерское изделие	50	3.8	4.9	37.5	208.5		
			итого		550	23.76	32.35	104.63	807.68		0
1	4	Обед	закуска	салат из свеклы с черносливом	60	1	3.7	10	78.9	33	
			1 блюдо	щи рыбные	200	1.45	3.93	100.2	178.3	55	
			2 блюдо	гуляш из субпродуктов	100	19.7	17.89	4.76	168.2	591	
			гарнир	каша гречневая	200	9.94	7.48	47.48	307.26	679	
			напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	943	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			хлеб черн.	хлеб ржано/пшеничный	50	3.8	1.9	33.3	130		
				кислота аскорбиновая	0.035						
			итого		850.035	38.89	35.3	228.14	978.66		0
1	4	Итого	за день:		1400.035	62.65	67.65	332.77	1786.34		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	птица отварная	100	16.88	10.85	0	165	637	
				рожки отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.15	688	
			гор.напиток	компот из кураги	200	0.04	0	24.76	94.2	868	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2.8	0.4	18.4	88		
			закуска	салат из свежих помидоров с луком	60	1.94	0.06	4.7	20.5	213	
			итого		550	27.18	15.83	74.31	535.85		0
1	5	Обед	закуска	салат "Степной"	60	1.2	4.5	4.65	64.5	15	
			1 блюдо	щи из свежей капусты с курятиной	200	1.4	3.91	6.79	67.8	187	
			2 блюдо	рыба тушеная на пару	100	13.52	0.52	0.25	60	245	
			гарнир	картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183	694	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0.04	0	15.05	61.83	349	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			хлеб черн.	хлеб ржано/пшеничный	50	3.8	1.9	33.3 17.4	130		
				фрукт	100	0.8	0		83.2	847	

			итого		950	27.64	17.63	123.1	738.33		0
1	5	Итого	за день:		1500	54.82	33.46	197.41	1274.18		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	тефтели мясные	100	11.78	12.91	14.9	223	286	
				каша гречневая	150	7.45	5.61	35.83	230.44	679	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0.04	0	15.05	61.83	377	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2.8	0.4	18.4	88		
			закуска	салат из зеленого горошка с луком	60	1.3	0.04	3.1	13.68	10	
			итого		550	23.37	18.96	87.28	616.95		0
2	1 0	Обед	закуска	икра овощная	60	0.46	3.65	1.43	40.38	15	
			1 блюдо	суп гороховый с фрикадельками	200	4.39	4.22	13.06	107.8	206	
			2 блюдо	котлета мясная	100	12.44	9.24	11.56	183	608	
			гарнир	рис отварной	200	1.88	8.54	41.53	162.1	379	
			напиток	сок в ассортименте	200	1.1	0.2	24.4	102	357	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			хлеб черн.	хлеб ржано/пшеничный	50	3.8	1.9	33.3	130		
			итого		850	26.87	28.15	143.68	813.28		0
2	1	Итого	за день:		1400	50.24	47.11	230.96	1430.23		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	5.6	16.1	14.8	219.1	168	
				масло сливочное (порция)	20	0	16.4	0.2	150	41	
			гор.напиток	компот из свежих фруктов	200	0.02	0.02	22.3	110	859	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2.8	0.4	18.4	88		
			напиток	йогурт фруктовый	200	10	6.4	7	136		
			итого		660	18.42	39.32	62.7	703.1		0
2	2	Обед	/	винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	45	
			1 блюдо	суп молочный с крупой	200	4.82	1.02	16.83	132.4	94	
			2 блюдо	курица на пару	100	21.1	13.6	0	206.25	637	

_

			гарнир	рожки отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688	
			напиток	какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			хлеб черн.	хлеб ржано/пшеничный	50	3.8	1.9	33.3	130		
			итого		800	42.38	28.87	125.53	927.18		0
2	2	Итого	за день:		1460	60.8	68.19	188.23	1630.28		0
2	3	Завтрак		омлет натуральный	150	14.25	22.16	2.65	267.93	438	
				сыр порционный	20	4.64	5.9	0	72.8	42	
				какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2.8	0.4	18.4	88		
			фрукты	фрукт	100	8.0	0	17.4	83.2	847	
			итого		510	26.01	32.18	63.94	657.13		0
2	3	Обед	1 блюдо	борщ с мясом и со сметаной	200	1.45	3.93	100.2	82	170	
			2 блюдо	запеканка творожная со сгущенным молоком	200	32.75	21.2	38.1	329	489	
			напиток	кисель витаминизированный	200	0.1	0	31.2	97	357	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			хлеб черн.	хлеб ржано/пшеничный	50	3.8	1.9	33.3	130		
			закуска	салат из зеленого горошка	60	1.8	3.1	3.75	50.16	10	
			итого		750	42.7	30.53	224.95	776.16		0
2	3	Итого	за день:		1260	68.71	62.71	288.89	1433.29		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной	150	5.82	7.5	64.5	235.6	304	
				курица на пару	90	18.99	12.24	0	185.85	637	
				компот из свежих фруктов	200	0.1	0	31.2	97	357	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2.8	0.4	18.4	88		
			сладкое	кондитерское изделие	40	2.84	12.44	21.92	204.8		

			итого		520	30.55	32.58	204.4	811.25		0
2	4	Обед	закуска	салат из свеклы с луком	60	0.86	3.65	5.02	56.34	33	
			1 блюдо	суп крестьянский	200	4.79	6.03	12.42	118.62	201	
			2 блюдо	котлета мясная	100	12.44	9.24	11.56	183	608	
			гарнир	каша гречневая	180	8.94	6.7	40.6	252.5	679	
			напиток	сок в ассортименте	200	1.1	0.2	24.4	102	357	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			хлеб черн.	хлеб ржано/пшеничный	50	3.8	1.9	33.3	130		
			итого		830	34.73	28.12	145.7	930.46		0
2	4	Итого	за день:		1350	65.28	60.7	350.1	1741.71		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	тефтели мясные	100	11.78	12.91	14.9	223	286	
				рожки отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688	
			гор.напиток	компот из кураги	200	0.04	0	24.76	94.2	868	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2.8	0.4	18.4	88		
			закуска	салат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46	213	
			итого		550	20.82	21.54	87.34	621.11		0
2	5	Обед	закуска	салат "Степной"	60	1.2	4.5	4.65	64.5	15	
			1 блюдо	щи из свежей капусты с курятиной	200	1.4	3.91	6.79	67.8	187	
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	100	19.43	1.19	0.31	90	245	
			гарнир	пюре из бобов с маслом	150	3.3	7.5	2.8	180	199	
			напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	943	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			хлеб черн.	хлеб ржано/пшеничный	50	3.8	1.9	33.3	130		
			фрукты	фрукт	100	0.8	0	17.4	83.2	847	
			итого		900	32.93	19.4	97.65	731.5		0
2	5	Итого	за день:		1450	53.75	40.94	184.99	1352.61		0