

Школа Утвердил: должность **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия Возрастная категория 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	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	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			фрукты								
			закуска	горошек зеленый отварной	60	1.3	0.04	3.1	13.68	10	
			<i>итого</i>			540	22.84	14.35	96.93	573.82	
1	1	Обед	закуска	салат из свежих овощей	60	0.5	3.69	2.24	44.52	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	
			гарнир								
			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		
			<i>итого</i>			750	33.29	29.22	126.45	860.14	
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1290</b>	<b>56.13</b>	<b>43.57</b>	<b>223.38</b>	<b>1433.96</b>		<b>0</b>
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	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			фрукты	фрукт	100	0.8	0	17.4	83.2	847	

			<i>итого</i>		560	21.7	17.5	109.07	696.46		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		
				<i>итого</i>		800	34.68	21.93	115.09	802.56	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1360	56.38	39.43	224.16	1499.02		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	14.25	22.16	2.65	267.93	438	
				масло порционное	20	0	16.4	0.2	150	41	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0.04	0	15.05	61.86	15	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			фрукты								
				йогурт	100	5	3.2	3.5	68		
				<i>итого</i>		510	22.09	42.16	39.8	635.79	
1	3	Обед	закуска	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 на молоке	200	6.24	6.1	19.7	158.64	390	
			гарнир								
			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		
				фрукт	100	1.2	0	20.8	57.4	847	
			<i>итого</i>		810	23.65	21.95	217.89	734.04		0
1	3	<b>Итого за день:</b>			1320	45.74	64.11	257.69	1369.83		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	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			фрукты								
				горошек зеленый отварной	40	1.3	0.04	3.1	13.68	10	
				кондитерское изделие	50	3.8	4.9	37.5	208.5		
			<i>итого</i>		530	24.6	28.74	106.3	780.98		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 аскопрбиновая	0.035						
			<i>итого</i>		850.035	38.89	35.3	228.14	978.66		0
1	4	<b>Итого за день:</b>			1380.035	63.49	64.04	334.44	1759.64		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	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	943	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			фрукты								
				нарезка из свежего томата	40	1.3	0.04	3.1	13.68		
			<i>итого</i>		530	26.7	15.81	61.95	462.83		0
1	5	Обед	закуска	салат из свежих овощей	60	0.59	3.69	2.24	44.52	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	201.3	694	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0.04	0	15.05	61.83	349	



			<i>итого</i>		560	9.22	32.92	73.1	650.3		0
2	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 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		
				<i>итого</i>		800	42.38	28.87	125.53	927.18	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1360	51.6	61.79	198.63	1577.48		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	14.25	22.16	2.65	267.93	438	
					сыр порционный	20	4.64	5.9	0	72.8	42
			гор.напиток	какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			фрукты	фрукт	100	0.8	0	17.4	83.2	847	
				<i>итого</i>		510	26.01	32.18	63.94	657.13	
2	3	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	60	0.86	3.05	5.41	52.44	45	
			1 блюдо	борщ с мясом и со сметаной	200	1.45	3.93	100.2	82	170	
			2 блюдо	запеканка творожная со сг.молоком	150/20	27.84	18	32.4	279.6	489	
			гарнир								
			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		
				<i>итого</i>		550	36.85	27.28	220.91	729.04	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1060	62.86	59.46	284.85	1386.17		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной	200	11.64	19.48	100	596.94	304	

				курица на пару	90	18.99	12.24	0	185.85	637	
			гор.напиток	компот из свежих фруктов	200	0.1	0	31.2	97	357	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			фрукты								
				булочное/кондитерское изделие	100	7.1	31.1	54.8	512		
				<i>итого</i>	630	40.63	63.22	204.4	882.85		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	картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	694	
			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		
				<i>итого</i>	830	29.46	27.18	129.63	842.66		0
2	4	<b>Итого за день:</b>			1460	70.09	90.4	334.03	1725.51		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля мясная	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	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.4	88		
			фрукты								
				саат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46	213	
				<i>итого</i>	550	20.82	21.54	87.34	621.11		0
2	5	Обед	закуска	овощная икра	60	0.46	3.65	1.43	40.38	14	
			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	216	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		
			фрукт	100	0.8	0	17.4	83.2	847	
		<i>итого</i>		900	31.73	20.67	117.46	743.38		0
2	5	<b>Итого за день:</b>		1450	52.55	42.21	204.8	1364.49		0