

Школа Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория фамилия дата 

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	200/20/5	11,127	0,815	43,951	322,09	204		
				Масло сливочное	10	0,05	0,25	0,08	74,8	18		
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,4	3,276	20,905	126,6	378		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122			
			фрукты	Яблоко	250	1	1	30	102			
			итого				500	17,577	23,663	118,86	746,49	0
1	1	Обед	закуска	Салат из огурцов конс. с луком	60	0,515	3,068	1,57	36,987	21		
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (говядина)	200/20/10	8,419	11,72	12,46	190,62	82		
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	13,682	14,514	2,502	206,571	260		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,996	10,593	56,17	312,65	171		
			напиток	Сок томатный	200	0	0	7	40			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	58			
			итого				410	34,772	40,435	113,18	966,828	0
			1	1	Полдник	булочное	Кекс столичный	75	4,125	9	63,75	240
напиток	Ряженка	250				7	8	12	187,5			
итого							325	11,125	17	75,75	427,5	0
1	1	Итого за день:				1235	63,474	81,098	307,79	2140,82	0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200/10	8,042	14,151	32,532	290,359	173		
				Колбаса порционная	30	5,587	6,891	0,931	93,12	1982		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,065	0,072	15,08	60,404	377		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122			
			фрукты	Груша	250	1	0,75	27,5	105			
			итого				340	21,106	27,999	99,963	741,069	0
1	2	Обед	закуска	Салат из морской капусты и моркови	60	1,062	1,232	1,946	23,292	64		
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами (куры)	200/25	8,474	8,421	19,836	180,264	103		
			2 блюдо	Биточки из курицы	90	14,268	8,785	7,437	167,679	294		
			гарнир	Рагу овощное	150	3,119	5,389	20,696	131,695	142		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	26,16	97,402	349		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	58			
			итого				560	30,123	24,367	109,56	780,332	0
1	2	Полдник	булочное	Корж молочный	75	4,5	6	54	315			
			напиток	Молоко "Умница"	200	6	6,4	12	120			
			итого				275	10,5	12,4	66	435	0
1	2	Итого за день:				1175	61,729	64,766	275,52	1956,4	0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	35,696	25,174	30,239	498,625	223		
				Сметана	20	0,64	3	0,72	32,4			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,82	59,252	377/1		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122			
			фрукты	Яблоко	250	1	1	30	102			
			итого				710	39,336	29,494	99,699	814,277	0
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1,233	5,639	5,545	76,538	67		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200/20	10,778	8,789	17,706	194,635	102		
			2 блюдо	Печень по -строгановски	90	12,735	10,344	7,037	172,785	255		
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,881	9,022	37,561	258,94	171		
			напиток	Кисель вишневый	200	0,009	0	26,897	107,532	350		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	58			
			итого				560	34,796	34,334	128,23	990,43	0
1	3	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	75	6,191	2,479	55,518	257,478	405		
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92			
			итого				275	7,191	2,679	105,52	349,478	0
1	3	Итого за день:				1545	81,323	66,507	333,44	2154,19	0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200/10	6,251	11,597	32,14	256,748	181		
				Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,372	3,24	16,538	107,993	382		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122			
			фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	100			

				Яйцо отварное	57	7,9	4,2	0,9	71	209	
				Сыр порциями	20	4,412	5,815	0	70,186		
				<i>итого</i>	577	26,235	33,922	93,828	802,727		0
1	4	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1,221	3,079	4,587	51,347	49	
			1 блюдо	Суп с крупой (пшено) с говядиной	200/20	7,227	6,243	19,792	159,795	101	
			2 блюдо	Кальмар тушеный в соусе сметанном	90	24,1	10,76	3,518	174,716	1к	
			гарнир	Картофельное пюре	150/5	3,34	5,385	26,824	150,063	128	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,3	81,052	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	58		
				<i>итого</i>	410	39,368	26,147	107,5	796,973		0
1	4	Полдник	булочное	Печенье сахарное	50	3,825	4,998	36,72	270,3		
			напиток	Кисломолочный напиток "Снеж-ок"	250	6,5	6,25	37,5	207,5		
				<i>итого</i>	300	10,325	11,248	74,22	477,8		0
1	4	Итого за день:			1287	75,928	71,317	275,55	2077,5		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога	150	30,117	18,834	29,183	412,668		
				Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6		
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,048	0,021	11,65	47,16		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122		
			фрукты	Яблоко	250	1	1	30	102		
				Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
				<i>итого</i>	670	34,655	30,125	105,93	824,228		0
1	5	Обед	закуска	Салат морковный	60	0,855	5,574	4,2	71,156	62	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200/20/10	6,923	9,45	14,366	167,975	96	
			2 блюдо	Куры отварные в соусе	90/30	19,997	21,62	4,7	291,59	288	
			гарнир	Макаронны отварные	150	5,485	4,703	36,633	214,325	759	
			напиток	Морс из брусники	200	0,14	0,1	21,68	87,602	202	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122	342	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	58		
				<i>итого</i>	470	36,56	41,987	115,06	1012,65		0
1	5	Полдник	булочное	Вафли	50	2,755	14,642	40,814	306,102		
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92		
				<i>итого</i>	250	3,755	14,842	90,814	398,102		0
1	5	Итого за день:			1390	74,97	86,954	311,81	2234,98		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшениная вязкая на молоке	200/10	8,783	13,379	46,534	341,661	173	
				Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,372	3,24	16,538	107,993	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122		
			фрукты	Груша	250	1	0,75	27,5	105		
				<i>итого</i>	500	15,205	25,939	114,57	751,454		0
2	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0,932	3,052	5,624	54,269	45	
			1 блюдо	Суп картофельный с сайрой	200/25	9,953	12,742	18,451	214,917	97	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	19,707	20,184	24,765	357,605	259	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	58		
				<i>итого</i>	520	34,752	36,718	132,32	898,991		0
2	1	Полдник	булочное	Корж молочный	75	4,5	6	54	315		
			напиток	Йогурт питьевой	150	3,3	3,75	27	129		
				<i>итого</i>	225	7,8	9,75	81	444		0
2	1	Итого за день:			1245	57,757	72,407	327,89	2094,45		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные	120/5	4,393	4,587	29,314	178,94	202	
				Сосиски отварные	55	7,591	16,18	1,553	188,72		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,82	59,252	377/1	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122		
			фрукты	Яблоко	250	1	1	30	102		
				Икра кабачковая	60	1,372	7,142	6,979	97,221	25	
				<i>итого</i>	605	16,356	29,229	106,59	748,133		0
2	2	Обед	закуска	Салат "Зимний"	60	1,33	3,799	4,078	56,453	7	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с томатом)	200/20	6,299	5,297	16,736	138,322	112	
			2 блюдо	Плов (говядина)	200	23,117	17,22	39,849	404,357	265	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,165	0,165	15,941	60,764	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	122		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	58		

