

Школа

МБОУ "Гимназия № 2" г.Осташков

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Андронova И.В.

1 12 25
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 манная молочная с маслом сливочным	205	4,6	6,8	21,3	167,8	311	15,74
			гор.напиток	Чай	200	5,5	0	21,6	83,4	685	1,78
			хлеб	Сосиска в тесте	125	10,2	12,4	27,1	261,3	747	34,09
			фрукты	Апельсин	345	3,08	0,7	27,9	148,4		98,39
			<i>итого</i>		875	23,38	19,9	97,9	660,9		150
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	263	12	18,5	28,8	327,8	133	16,1
			2 блюдо	Тефтели из свинины	100	2,6	12,7	5,6	149,6	461	28,6
			гарнир	Картофельное пюре	200	5,6	2,1	39,2	200	520	20,93
			напиток	Компот из изюма	200	1,4	0	28,4	119,4	639	11,17
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,5	1,3	19,3	103,6		3,2
			<i>итого</i>		803	25,1	34,6	121,3	900,4		80
1	1	Итого за день:			1678	48,48	54,5	219,2	1561,3		230
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из свинины	100	12,4	18,5	3,5	233,3	451	40,78
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,1	12,4	35,2	280,8	516	12,2
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,4	0,2	21,1	81,8	686	4,7
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	3,9	4	11,2	84	3	26,72
			фрукты	Груши	180	0,7	0,5	18,5	84,6		51,6
			сладкое	Батончик в ассортименте	70	4,5	15,75	29,1	281,4		14
			<i>итого</i>		817	29	51,35	118,6	1045,9		150
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и цыпленком	263	4,9	7,6	8,3	180,1	138	13,82
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	40,5	34,5	39,4	620	436	46,16

