

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория Утвердил: должность фамилия 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	Сосиска отварная	50	4,7	7,1	0,4	87,9	131	26,0
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	8,9	32,8	192	227	9,0
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,7	98	306	15,4
			хлеб	Бутерброд с маслом	65	3,9	7,6	24,73	183,7	1	5,1
			фрукты	Яблоко	75	0,3	0,3	7,32	33,78		4,9
			<i>итого</i>		540	17,6	22	78,95	323,78		25,4
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная	200	6,1	4	36,9	208,2	192	21,2
				Яйцо отварное	40	5,3	4,6	0,28	62,8		9,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	304	16,3
			хлеб	Бутерброд с маслом, сыром	65	6,15	6,9	25,25	186,36	2	14,3
			фрукты	Груша	125	0,36	0,14	15,23	57		12
			<i>итого</i>		630	20,81	18,44	67,03	400,16		73,3
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом молочным	180	25,5	18,82	23,2	362	82	83,0
											21,7
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	9,3	37	302	6,2
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,6	24,73	183,2	1	5,5
			фрукты	Яблоко	125	0,5	0,5	12,2	56,3		7,8
			<i>итого</i>		565	30	27,02	69,43	638,5		41,2
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	90	11,7	8,5	12,2	177	83	65
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20	138	146	8,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	300	15,4
			хлеб	Бутерброд с маслом, сыром	65	5	7,1	14,5	144	2	14,3
			фрукты	Груша	75	0,22	0,09	9,14	34,2		21,00
			<i>итого</i>		580	19,9	20,59	65,14	496		102,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные	80	8,2	6,8	6	117,8	107	21,7
				Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,4	36,8	200	187	12,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	302	8,00
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,6	24,73	183,22	1	5,5
			фрукты	Яблоко	125	0,5	0,5	12,2	56,3		7,8
			<i>итого</i>		615	16,3	18,3	89,03	594,32		47,5
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	7,2	7,2	36,8	242	209	17
				Яйцо отварное	40	5,3	4,6	0,28	62,8		9
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	306	15,4
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,6	24,7	183,7	1	5,5
			фрукты	Груша	75	0,22	0,09	9,14	34,2		12

			<i>итого</i>		575	19,92	22,59	84,52	616,7		58,3
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14,7	20,7	2,8	256	234	21,2
				Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	27		9,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	304	16,3
			хлеб	Бутерброд с маслом, сыром	65	6,15	6,9	25,25	186,36	2	14,3
			фрукты	Яблоко	90	0,36	0,36	8,8	40,6		6,8
			<i>итого</i>		575	25,97	30,88	55,65	603,96		68,1
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом молочным	180	25,5	18,82	23,2	362,6	239	47,1
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	304	16,30
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,6	24,73	183,22	1	5,5
			фрукты	Груша	125	0,36	0,14	15,2	57		21,0
			<i>итого</i>		565	32,66	29,36	78,03	696,82		52,6
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	90	10,8	7,9	2,5	125	92	31
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20	138	146	8,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	301	2
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,6	24,73	183,22	1	17,8
			фрукты	Яблоко	75	0,3	0,3	7,32	33,78		8
				<i>итого</i>		575	18,2	20,7	63,65	515	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки куриные	85	11,7	13,2	6,9	193	134	21,7
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,9	32,8	192	227	8,7
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	304	16,3
			хлеб	Бутерброд с маслом сыром	65	6,15	6,9	25,25	186,36	2	14,3
			фрукты	Груша	125	0,36	0,14	15,23	57		21
				<i>итого</i>		625	26,21	26,94	95,08	722,36	
Среднее значение за период:					584,5	23,5	23,68	74,65	560,76		61,8