

Школа

Утвердил: должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2 9 2024

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	20	0.27	1.05	1.47	15.73	232	4
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	1.67	5.06	8.51	86.26	63	25.2
			2 блюдо	Биточки с соусом томатным	70/30	10.68	11.72	5.74	176.75	189/265	48
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.29	35.33	211.09	227	9.06
			напиток	Чай с лимоном	200/5	0.07	0.01	15.31	61.62	294	4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	3
			<i>итого</i>			743	22.47	23.73	91.14	674.15	
1	1	<b>Итого за день:</b>			743	22.47	23.73	91.14	674.15		96.26
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.52	5.33	8.65	88.89	37	20.71
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	220	22.54	17.33	22.13	334.08	181	58.55
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.16	0	14.99	60.64	282	11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108	3
хлеб черн.	Хлеб черный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	3			







			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп -лапша домашняя	200	1.96	3.91	11.12	87.5	56	23
			2 блюдо	Кнели из говядины с соусом	100	12	14	8	232	379	48
			гарнир	Капуста тушеная	200	4.84	5.71	17.64	140.99	235	15.26
			напиток	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	294	4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	3
			<i>итого</i>		760	23.13	24.23	76.85	644.81		96.26
2	4	<b>Итого за день:</b>			760	23.13	24.23	76.85	644.81		96.26
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	40	0.31	2.43	0.95	26.92	13	15
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми,с гречками	200	1.87	3.11	10.89	79.03	45	12.26
			1 блюдо	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.19	0.14	7.83	37.37	75	2
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	50/50	13.08	13.84	2.31	186.15	367	35
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.75	5.43	45	263.81	219	15
			напиток	Напиток из шиповника с яблоком	200	0.68	0	21.01	46.87	289	11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	3
			<i>итого</i>		760	30.14	25.55	112.77	762.85		96.26
2	5	<b>Итого за день:</b>			760	30.14	25.55	112.77	762.85		96.26
		<b>Среднее значение за период:</b>			733.3	25.87	24.59	98.205	720.643		96.26