

Школа

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Петраков О.В

Возрастная категория

7-11 лет

дата 11 11 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	Картофельное пюре со сл маслом	150\5	3.18	9.21	21.36	181.55	335	11.80	
				Биточки мясные	90	10.3	7.78	5.38	131.98	268	32.90	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200\15			14.5	58.1	377	2.30	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	8.48	40.79		1.75	
			фрукты	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47		18.90	
			<i>итого</i>				555	18.59	10.72	83.53	509.41	
1	1	Обед	закуска	Помидор св (порц)	60	0.66	0.12	2.29	14.42		10.50	
			1 блюдо	Рассольник с мясом кур	200\5	5.49	7.92	13.13	146.21	91	17.95	
			2 блюдо	Кура отварная	90	11.06	9.14	9.74	165.35	268	31.03	
			гарнир	Рис отварной с слив маслом	150\10	3.7	6.3	32.8	203	325	15.56	
			напиток	Сок яблочный	200	0.97	0.19	19.59	83.42		18.80	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	53	3.9	0.3	25.8	121.7		4.62	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	28	1.9	0.2	11.9	57.1		2.15	
			<i>итого</i>				781	27.68	24.17	115.25	791.25	
1	1	Итого за день:			1336	46.27	34.89	198.78	1300.66		163.76	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд с сыром	30\15	5.88	4.73	14.73	126	3	12.46	
				Каша рисовая молочная со слив маслом	150\5	4.09	8.11	28.33	203.17	177.1	14.98	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.32	3.42	19.29	122.42	433	11.79	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	8.48	40.79		1.75	
			фрукты	Печенье	20	1.48	1.88	14.62	81.4		5.25	
				Апельсин							31.00	
			<i>итого</i>				440	16.09	18.32	85.45	573.78	
1	2	Обед	закуска	Огурец свежий (порц)	60	0.48	0.06	1.5	8.37		10.20	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200\5	1.51	4.78	6.92	79.41	85	15.15	
			2 блюдо	Рыба припущ с овощами	80	8.79	4.4	1.66	81.65	229	23.74	
			гарнир	Картофельное пюре с слив маслом	150\5	3.18	9.21	21.36	181.55	335	11.80	
			напиток	Напиток лимонный	200	0.14	0.02	19.83	82.69	436	5.12	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	53	3.9	0.3	25.8	121.7		4.62	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	28	1.9	0.2	11.9	57.1		2.15	
			<i>итого</i>				731	19.90	18.97	88.97	612.47	
1	2	Итого за день:			1171	35.99	37.29	174.42	1186.25		110.75	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд со слив. Маслом	30\10	2.45	8.55	14.81	146.2	1	12.99	
				Каша гречневая со слив маслом	150\10	4.89	9.27	22.01	190.87	324	12.97	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3.21	3.1	21.17	126.18	432	10.34	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	8.48	40.79		1.75	
			фрукты									
				Котлета мясная	80	11.06	9.14	9.74	165.35	268	31.03	
			<i>итого</i>				500	22.93	21.1	76.21	669.39	
1	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с раст маслом	60	0.82	3.05	5.14	51.78	45	2.80	

			<i>итого</i>		240	14.09	17.0	87.52	561.72		81.70	
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий (порционно)	60	0.48	0.06	1.5	8.37		10.20	
			1 блюдо	Борщ из св.капусты с картоф с курой со сметаной	200\5	11.92	0.23	12.11	58.36	105	14.00	
			2 блюдо	Рыба припущенная с овощами	90	8.79	4.4	1.66	81.05	99	23.45	
			гарнир	Картофельное пюре со сл.маслом	150\5	3.18	9.21	21.36	181.55	335	11.80	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.08	0.08	21.36	86.53	344	4.23	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	53	3.9	0.3	25.8	121.7		4.62	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	28	1.9	0.2	11.9	57.1		2.15	
				<i>итого</i>		341	36.18	14.57	100.37	638.06		70.45
2	1	Итого за день:			581	50.27	31.57	187.89	1199.78		131.48	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная со сл маслом	200\5	7.2	6.9	40.6	254	189	12.96	
					Бутерброд со сливочным маслом	30\10	16469	0.3	27.93	124.52	2	12.99
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3.21	3.1	21.17	126.18	432	10.34	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	8.48	40.79		1.75	
			фрукты	Йогурт фруктовый	115	2.6	2.0	4.0	63.5		30.53	
					Банан	130	2.0	0.7	27.3	124.8		18.26
				<i>итого</i>		675	14.09	12.85	87.02	521.67		68.57
2	2	Обед	закуска	Помидор свежий (порционно)	60	0.2	0.03	0.43	3.25		10.50	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с говядиной туш	200	8.7	9.27	16.86	185.73	99	23.15	
			2 блюдо	Плов с мясом куры	150	17.9	13.7	27.7	306	311	34.11	
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	200				77.41	402	5.15	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	53	3.9	0.3	25.8	121.7		4.62	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	28	1.9	0.2	11.9	57.1		2.15	
				<i>итого</i>		481	26.67	23.41	97.37	707.79		79.68
2	2	Итого за день:			1156	40.76	36.26	184.39	1229.46		142.54	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной со слив масл	150\10	3.7	6.3	32.8	203	325	9.70	
					Сыр (порционно)	15	3.34	4.45	15.03	54.5	14	12.47
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14.5	58.1	377	2.30	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	8.48	40.79		1.75	
			фрукты	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1		19.00	
					Гуляш из мяса птицы	90	0.6	3.94	3.43	51.74	259	34.04
				<i>итого</i>		590	10.62	15.35	84.04	521.58		79.26
2	3	Обед	закуска	Огурец свежий (порционно)	60	0.48	0.06	1.5	8.37		10.20	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с гов туш со сметаной	200\5	1.38	0.17	6.78	34.69	84	21.66	
			2 блюдо	Тефтели мясные	80	10.12	10.19	3.86	147.5	283	30.78	
			гарнир	Каша гречневая со слив маслом	150\10	4.89	9.27	22.01	190.87	324	9.80	
			напиток	Сок яблочный	200	0.97	0.19	19.59	83.42		18.80	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	53	3.9	0.3	25.8	121.7		4.62	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	28	1.9	0.2	11.9	57.1		2.15	
				<i>итого</i>		786	23.64	20.38	91.44	643.65		91.45
2	3	Итого за день:			1376	34.26	35.73	175.48	1165.23		166.81	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная " Дружба" со сл масл	200\5	5.76	7.72	36.18	237.94	175	13.85
				Бутерброд с колбасой	30\20	4.96	4.53	15.03	120.95	5	15.56
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3.32	3.42	19.29	122.42	433	9.80
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	8.48	40.79		1.75
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	0.75	38.0		19.00
			<i>итого</i>		440	13.74	15.77	63.95	455.65		34.08
2	4	Обед	закуска	Салат из консервированного зеленого горошка с раст мас	60	1.72	1.31	3.6	32.91	10	7.02
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курой со сметаной	200\5	5.28	8.41	9.8	138.11	82	17.95
			2 блюдо	Шницель мясной	80	11.1	14.98	9.8	218.31	268	32.16
			гарнир	Картофель отварной со сл масл	150\5	2.94	4.59	23.76	148.32	333	9.74
			напиток	Чай с сахаром с лимоном	200\15\7	0.29	0.01	15.21	63.25	431	4.56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	53	3.9	0.3	25.8	121.7		4.62
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	28	1.9	0.2	11.9	57.1		2.15
			<i>итого</i>		723	27.13	29.8	99.87	779.7		77.44
2	4	Итого за день:			1123	40.87	45.57	163.82	1235.35		111.52
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд с повидлом	30\20	3.18	9.21	21.36	181.55	335	6.78
				Запеканка творожная	150\20	10.3	7.78	5.38	131.98	268	51.00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.97	0.19	19.59	83.42		2.30
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	8.48	40.79		1.75
			фрукты	Груша	130	0.4	0.3	10.3	47		23.00
			<i>итого</i>		555	16.17	17.66	65.11	484.74		79.31
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с раст маслом	60	0.44	2.05	1.37	25.62		5.71
			1 блюдо	Борщ из св капусты с курой со сметной	200\5	5.49	7.92	13.13	146.21	91	17.95
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы	90	0.6	3.94	3.43	51.74	259	34.04
			гарнир	Макаронные изделия отварные со слив мас	150\5	5.47	4.65	34.92	203.49	331	6.10
			напиток	Кисель фруктовый	200			28.21	112.83	411	6.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	53	3.9	0.3	25.8	121.7		4.62
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	28	1.9	0.2	11.9	57.1		2.15
			<i>итого</i>		806	39.05	32.67	116.22	915.29		79.59
2	5	Итого за день:			1361	55.22	50.33	181.33	1400.03		158.67
		Среднее значение за период:			1146,7	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#####	#ЗНАЧ!		#ЗНАЧ!