

Школа

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Данусевичус Е.С.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9 1 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	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	269			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	457			
			хлеб	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95				
			фрукты	Яблоко (поштучно)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	112			
				Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2				
				<i>итого</i>			580	16,1	14	71,6	477,7		77,00
1	1	Обед											
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			580	16,1	14	71,6	477,7		77		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная "Любительская"	90	11,6	3,5	5,5	99,8	308			
				Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	256			
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	495			
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2				
			фрукты	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	26			
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10			
	<i>итого</i>			550	20,9	16,5	67,1	500,1		77,00			
1	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
хлеб черн.													
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
1	2	<b>Итого за день:</b>			550	20,9	16,5	67,1	500,1		77		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	233			
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	501			
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2				
			фрукты	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	22			
				<i>итого</i>			500	15,2	20,4	68,5	518,8		77,00
1	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
хлеб черн.													
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
1	3	<b>Итого за день:</b>			500	15,2	20,4	68,5	518,8		77,00		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка морковная с творогом	150	15,6	9,2	26,2	249,6	280			
				Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	471			
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	462			
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2				
			фрукты	Мандарин (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	35	112			
				<i>итого</i>			500	24,9	14,9	72	521,7		77,00
1	4	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
хлеб черн.													
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
1	4	<b>Итого за день:</b>			500	24,9	14,9	72	521,7		77		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточек куриный припущенный	90	17,2	3,9	12	151,8	372			

			Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	256	
			гор.напиток Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	459	
			хлеб Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95		
			фрукты Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,7	26	
			<i>итого</i>	540	26,7	12	75,6	517,2		77,00
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
1	5	<b>Итого за день:</b>		540	26,7	12	75,6	517,2		77
2	1	Завтрак	гор.блюдо Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	275	
			гор.напиток Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	457	
			хлеб Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2		
			фрукты Апельсин (поштучно)	160	1,4	0,3	13	60,5	112	
			Помидор св. в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148	
			<i>итого</i>	600	23,7	26	39,4	487,1		77,00
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	1	<b>Итого за день:</b>		600	23,7	26	39,4	487,1		77
2	2	Завтрак	гор.блюдо Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	234	
			Масло сливочное порционное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79	
			гор.напиток Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	464	
			хлеб Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95		
			фрукты Мандарин (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	35	112	
			<i>итого</i>	560	13,4	23,4	67,3	532,7		77,00
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	2	<b>Итого за день:</b>		560	13,4	23,4	67,3	532,7		77
2	3	Завтрак	гор.блюдо Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	279	
			Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	471	
			гор.напиток Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	460	
			хлеб Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2		
			фрукты Яблоко (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	112	
			<i>итого</i>	500	35,5	14,4	68,7	546,4		77,00
2	3	Обед								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	3	<b>Итого за день:</b>		500	35,5	14,4	68,7	546,4		77
2	4	Завтрак	гор.блюдо Макароны отварные с сыром	175	9	7,7	32,5	235,4	259	
			Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54	
			гор.напиток							
			хлеб Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2		
			фрукты Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6		
			<i>итого</i>	505	14,5	15,3	77,5	506,4		77,00
2	4	Обед	закуска							

			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0			0	
2	4		<b>Итого за день:</b>		505	14,5	15,3	77,5	506,4			77	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	90	17,2	3,9	12	151,8		372		
				Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3		176		
				гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9		459	
				хлеб	Батон йдированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2			
				фрукты									
					Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99		22	
				<i>итого</i>		550	23,4	19,9	52,6	483,2			77,00
2	5	Обед	закуска										
				1 блюдо									
				2 блюдо									
				гарнир									
				напиток									
				хлеб бел.									
				хлеб черн.									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0			0
2	5		<b>Итого за день:</b>		550	23,4	19,9	52,6	483,2			77	
			<b>Среднее значение за период:</b>		5385	214,3	176,8	660,3	5091,3				