

Школа

Утвердил: должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6	54-9к
				яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб	пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром
			фрукты	яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5	пром
			хлеб	ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром
			сыр	твердых сортов	15	3,5	4,4	0	53,7	пром
			<i>итого</i>		555	20,3	17,8	70,7	525,4	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			555	20,3	17,8	70,7	525,4	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,9	54-4г
				курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
			хлеб	пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
				икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	54-15з
			хлеб	ржаной	15	1	0,2	5	25,6	пром
			<i>итого</i>		550	31,2	20,3	77	616,3	
			1	2	Обед	закуска				
1 блюдо										
2 блюдо										
гарнир										
напиток										
хлеб бел.										
хлеб черн.										
<i>итого</i>		0				0	0	0	0	
1	2	Итого за день:			550	31,2	20,3	77	616,3	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о
				горошек зеленый	31	0,9	0,1	1,8	11,4	54-20з
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
			хлеб	пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром
			фрукты	яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5	пром
			хлеб	ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром
			<i>итого</i>		531	20,6	20,2	51,9	471,5	
			1	3	Обед	закуска				
1 блюдо										
2 блюдо										
гарнир										
напиток										
хлеб бел.										
хлеб черн.										
<i>итого</i>		0				0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			531	20,6	20,2	51,9	471,5	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная ячневая	150	5,4	7	25,6	186,8	54-21к
				запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	54-1т
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб	пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром
			фрукты	яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5	пром
			хлеб	ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром
				джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	пром
			<i>итого</i>		585	25,9	13,3	88,3	576,9	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>							



			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
2	3	<b>Итого за день:</b>			605	20,1	14,3	80,2	528,5		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о	
				горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	
			хлеб	пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	
			сыр	твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	
			хлеб	ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	
				<i>итого</i>			525	25,3	23,5	56	537
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	4	<b>Итого за день:</b>			525	25,3	23,5	56	537		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г	
				тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	54-16м	
			гор.напиток	напиток витаминизированный "витошка"	200	0	0	19,4	77,6	пром	
			хлеб	пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	
			соус	молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус	
			хлеб	ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	
	<i>итого</i>			500	19	16,5	83,2	556,4			
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	5	<b>Итого за день:</b>			500	19	16,5	83,2	556,4		
Среднее значение за период:					551,1	23,99	17,52	70,44	544,98		