

Школа

Утвердил: должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

12-18 лет

дата

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	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	210	6,3	8,16	32,7	230	173		
				Сыр	40	9	10	0	144	15		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	212	0	0	5	22	377		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	пр.пр		
			фрукты	Плоды свежие (Груша)	100	0	0	10	47	338		
				<i>итого</i>			602	18,5	18,48	67,38	537	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	100	2	5	8	85,7	45		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,7	12,1	85,75	101		
			2 блюдо	Котлета с соусом сметанным томатным	100	11	13	11	203	182/331		
			гарнир	Картофельное пюре	200	5	5	25	167	128		
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	115	342		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пр.пр		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	23,6	98	пр.пр		
				<i>итого</i>			950	27,14	26,46	127,5	848,45	
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1552</b>	<b>45,64</b>	<b>44,94</b>	<b>194,88</b>	<b>1385,45</b>		<b>0</b>	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	250	17	20	43	418	204		
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1	1	6	41	387		
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	1	24	97	пр.пр		
			фрукты									
				Овощи натуральные, соленные(Огурец стерилизованный)	40	0,32	0,04	0,68	5	70		
	<i>итого</i>			550	22,32	22,04	73,68	561		0		
1	2	Обед	закуска	Салат свеклы отварной	100	1	6	8	93	52		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,9	80	87		
			2 блюдо	Плов из птицы	200	17	11	36	304	291		
			гарнир									
			напиток	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	123	345		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,3	43	188	пр.пр		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	1	24	97	пр.пр		
				Печенье	20	0,16	0	15,6	63	пр.пр		
	<i>итого</i>			910	30,84	23,37	161,36	948		0		
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1460</b>	<b>53,16</b>	<b>45,41</b>	<b>235,04</b>	<b>1509</b>		<b>0</b>	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	200	11	15	54	400	188		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379		
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	4	0,4	25	118	пр.пр.		
			фрукты	Яблоко печённое	70	0,14	0,14	14,27	61,19	372		
	<i>итого</i>			550	18,3	18,21	109,21	679,79		0		
1	3	Обед	закуска	Салат из картофеля с зеленым горошком и морковью	100	3	7	10	113	40		
			1 блюдо	Борщ	250	1,6	4,85	8,56	91,25	81		
			2 блюдо	Печень, тушеная с соусом сметанным	100	13	9	4	159	261/330		
			гарнир	Каша рассыпчатая (греча)	200	7	8	35	227	302		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136	389		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	118	пр.пр		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	97	пр.пр		
				<i>итого</i>			960	33,2	30,25	138,76	941,25	
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1510</b>	<b>51,5</b>	<b>48,46</b>	<b>247,97</b>	<b>1621,04</b>		<b>0</b>	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	20	27	4	386	210		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	212	0,13	0,02	5	22	377		
			хлеб	Хлеб Дарницкий, хлеб пшеничный	110	8	1	49	217	пр.пр.		
			фрукты									
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	15					
	<i>итого</i>			552	35,09	36,87	58	733		0		
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	119	пр.пр.		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96		
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100	10	8	12	161	239/331		
			гарнир	Рис отварной	200	5	7	49	280	304		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	2,6	0,4	16	79	пр.пр.		
				Зефир	30	0,4	0,01	19	97			
	<i>итого</i>			920	21,68	27,59	146,99	976,25		0		
1	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1472</b>	<b>56,77</b>	<b>64,46</b>	<b>204,99</b>	<b>1709,25</b>		<b>0</b>	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи (с маслом)	210	16,1	12	82,6	467	401		

				яйцо вареное	45	5,715	5,715	0,315	70,875	209	
			гор.напиток	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	385	
				хлеб							
				фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	338	
				<i>итого</i>	555	28,015	23,015	102,82	691,875		0
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125	67	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,68	109	112	
			2 блюдо	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100	12	12	4	166	290/331	
			гарнир	Картофель отварной	200	4	8	27	200	125	
			напиток	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,4	132	347	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,3	43	188	пр.пр	
				хлеб черн.							
				<i>итого</i>	930	26,84	33,26	129,28	920		0
1	5	<b>Итого за день:</b>			1485	54,855	56,275	232,1	1611,88		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная изовсянной крупы	210	10	11	36	288	173	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3,5	17,58	119	382	
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	2,6	0,4	16	79	пр.пр.	
			фрукты	Плоды свежие (Мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	338	
				Йогурт питьевой	100	5	3	9	90	пр.пр.	
				<i>итого</i>	650	22,4	18,1	86,08	614		0
2	1	Обед	закуска	Икра морковная	100	3	0,062	21	91	75	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,58	5	9,17	95,25	99	
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом сметанным с томатом	100	11	13	11	203	182/331	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7	6	35	225	309	
			напиток	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,85	123	345	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	71	пр.пр.	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	99	пр.пр.	
				<i>итого</i>	940	30,1	25,742	147,02	907,25		0
2	1	<b>Итого за день:</b>			1590	52,5	43,842	233,1	1521,25		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлетас соусом сметанным с томатом, Каша рассыпчатая(Греча)	280	17	19	58	495	182/331/302	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	212	0,1	0	5	22	377	
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	99	пр.пр.	
			фрукты								
				<i>итого</i>	552	21,1	19,6	87	616		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	100	0,66	6	5	78	23	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,195	2,8	15,39	106	106	
			2 блюдо	Запеканка(рулет) картоф. с мясом или субпродуктами, соусом сметанным с томатом	230	15	17	25	371	284/331	
			гарнир								
			напиток	Кисель из яблок	200	0,14	0,08	25	115	352	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	18	71	пр.пр.	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	1	24	99	пр.пр.	
				Конфета	30	0,87	3,21	80	119	пр.пр.	
				<i>итого</i>	900	25,865	31,09	192,39	959		0
2	2	<b>Итого за день:</b>			1452	46,965	50,69	279,39	1575		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба отварная в соусе сметанном, рис отварной	300	17	9,5	52	357	226/330/304	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,48	29,52	118	пр.пр.	
			фрукты								
				Сыр порциями	40	9	12	0	144	15	
				<i>итого</i>	590	33,96	24,65	97,46	720		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	2	6	6	85	55	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	128,7	102	
			2 блюдо	Ежики из оленины с курицей, соус сметанный	100	14	6	3	120	ТУ, 330	
			гарнир	Капуста тушенная	200	4	5	17	135	321	
			напиток	Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	111	389	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	80	5	1	32	129	пр.пр.	
				Зефир	50	0,4	0,01	32	163	пр.пр.	
				<i>итого</i>	980	31,49	23,68	139,13	871,7		0
2	3	<b>Итого за день:</b>			1570	65,45	48,33	236,59	1591,7		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рагу овощное; Птица, тушенная в соусе в сметанном с томатом	350	15	18	31	300	3/33, 290/331	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	119	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	118	пр.пр.	
			фрукты	Плоды свежие (Апельсины)	100	0,6	0,2	14,7	71	338	

			<i>итого</i>		700	23,6	22,14	87,87	608		0
2	4	Обед	закуска	Салат картофельный с кукурузой конс. и морковью	100	3,02	6,36	23,7	164	39	
			1 блюдо	Суп Крестьянский с крупой	250	1,48	4,9	6	76,25	98	
			2 блюдо	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260	
			гарнир	Макароны отварные с овощами	200	7	6	29	251	205	
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,076	30	122	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	118	пр.пр.	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8	40	пр.пр.	
				Печенье	20	0,16	0	15,6	63	пр.пр.	
			<i>итого</i>		940	31,85	34,726	139,79	1055,25		0
2	4	<b>Итого за день:</b>			1640	55,45	56,866	227,66	1663,25		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи (со сгущенным молоком)	215	17	20	82	482	401	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	101	379	
			хлеб								
			фрукты	Плоды свежие(Груша)	100	0,3	10,3	47	0	338	
				Десерт молочный	50	5,1	12	10	103	пр.пр.	
			<i>итого</i>		565	25,56	44,97	154,94	686		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	4	7	73	53	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,5	11,62	115,75	113	
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы соусом сметанным с томатом	100	10	12	13	203	294/331	
			гарнир	Каша рассыпчатая (греча)	180	7	7	32	204	302	
			напиток	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	123		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	71	пр.пр.	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	99	пр.пр.	
			<i>итого</i>		920	29,08	30,18	134,48	888,75		0
2	5	<b>Итого за день:</b>			1485	54,64	75,15	289,42	1574,75		0
<b>Среднее значение за период:</b>					1521,6	53,693	53,442	238,11	1576,26		#ДЕЛ/0!