

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 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	155	6,3	8,16	32,7	230	173		
				Сыр	30	7	9	0	108	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>			537	16,5	17,48	67,38	501	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	23		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,7	12,1	85,75	101		
			2 блюдо	Котлета с соусом сметанным томатным	90	9,43	11,27	10,3	182,25	182/331		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	3,4	18,78	150	128		
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	115	342		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0,18	26,8	118	пр.пр		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	23,6	98	пр.пр		
				<i>итого</i>			860	23,43	21,97	122,12	795,62	
1	1	Итого за день:			1397	39,93	39,45	189,5	1296,62		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	13,5	16	34	334	204		
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1	1	6	41	387		
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	80	5,3	0,8	32	129	пр.пр		
			фрукты									
				Овощи натуральные (Огурец стерилизованный)	40	0,32	0,04	0,68	5	70		
	<i>итого</i>			520	20,12	17,84	72,68	509		0		
1	2	Обед	закуска	Салат свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,9	80	87		
			2 блюдо	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	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.									
				Печенье	20	0,16	0	15,6	63	пр.пр		
	<i>итого</i>			790	24,93	18,4	130,48	784,48		0		
1	2	Итого за день:			1310	45,05	36,24	203,16	1293,48		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	150	8,24	5,76	42,72	260	188		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379		
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	80	5,3	0,8	32	129,3	пр.пр.		
			фрукты	Яблоко печенное	70	0,14	0,14	14,27	61,19	372		
				<i>итого</i>			500	16,84	9,37	104,93	551,09	
1	3	Обед	закуска	Салат из картофеля с зеленым горошком и морковью	60	1,6	4,2	5,7	67,62	40		
			1 блюдо	Борщ	250	1,6	4,85	8,56	91,25	81		
			2 блюдо	Печень, тушеная с соусом сметанным	90	11,4	7,9	3,4	143,1	261/330		
			гарнир	Каша рассыпчатая (греча)	150	5,4	6,09	26,4	169,95	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>			860	28,6	24,44	125,26	822,92	
1	3	Итого за день:			1360	45,44	33,81	230,19	1374,01		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,96	24,82	2,63	290	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>			502	29,05	34,69	56,63	637		0		
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	71,4	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	90	8,92	7,4	10,59	145,13	239/331		
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,7	209,7	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	50	0,4	0,01	32	118			
				<i>итого</i>			840	18,97	22,59	143,72	863,48	
1	4	Итого за день:			1342	48,02	57,28	200,35	1500,48		0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи (с маслом)	155	11	11	61	391	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	Плоды свежие(груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338	
				<i>итого</i>	500	22,915	22,015	81,215	615,875		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	90	10,5	10,5	3,16	149,4	290/331	
			гарнир	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	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>	870	24,22	29,41	121,42	853,4		0
1	5	Итого за день:			1370	47,135	51,425	202,64	1469,28		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная изовсянной крупы	160	5,93	9,42	26,87	216	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	50	2,5	0,64	4,5	45	пр.пр.	
				<i>итого</i>	550	15,83	14,16	72,45	497		0
2	1	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,2	0,062	12,33	54,72	75	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,58	5	9,17	95,25	99	
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом сметанным с томатом	90	9,43	11,27	10,3	182,25	182/331	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	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>	840	25,23	22,522	129,09	793,67		0
2	1	Итого за день:			1390	41,06	36,682	201,54	1290,67		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлетас соусом сметанным с томатом, Каша рассыпчатая(Греча)	240	14,83	16,67	36,7	352	268/331/302	
			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>	512	18,93	17,27	65,7	473		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	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	180	14,74	16,59	18,38	277,9	284/331	
			гарнир								
			напиток	Кисель из яблок	200	0,14	0,08	25	99,75	350	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	118	пр.пр.	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	20	1,3	0,2	8	40	пр.пр.	
				Конфета	30	0,87	3,21	80	119	пр.пр.	
				<i>итого</i>	790	23,905	26,94	174,11	807,27		0
2	2	Итого за день:			1302	42,835	44,21	239,81	1280,27		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба отварная в соусе сметанном, рис отварной	240	14	7	39	280	226/330/304	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,48	29,52	141	пр.пр.	
			фрукты								
				Сыр порциями	30	7	8,8	0	108	15	
				<i>итого</i>	530	28,96	18,95	84,46	630		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	0,85	3,61	3,76	51	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	90	12,32	5,5	2,37	106,07	ТТКбн, 330	
			гарнир	Капуста тушенная	150	3	4,85	14,14	112,65	321	
			напиток	Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	111	389	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	99	пр.пр.	
				Зефир	50	0,4	0,01	32	163	пр.пр.	
				<i>итого</i>	860	26,66	20,24	125,4	771,42		0
2	3	Итого за день:			1390	55,62	39,19	209,86	1401,42		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рагу овощное; Птица, тушенная в соусе в сметанном с томатом	240	12,75	14	22,84	135	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>		590	21,35	18,14	79,71	443		0
2	4	Обед	закуска	Салат картофельный с кукурузой конс. и морковью	60	1,8	3,81	14,23	98,52	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	150	5,17	5,99	28,52	188,4	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>		850	28,8	32,166	129,84	927,17		0
2	4	Итого за день:			1440	50,15	50,306	209,55	1370,17		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи (со сгущенным молоком)	165	11,64	18,73	61,67	362	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>		515	20,2	43,7	134,61	566		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,4	4,37	43,73	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	90	9,3	11,08	11,3	182,3	294/331	
			гарнир	Каша рассыпчатая (греча)	150	5,4	5,4	26,4	170	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>		840	25,76	26,06	124,55	804,78		0
2	5	Итого за день:			1355	45,96	69,76	259,16	1370,78		0
Среднее значение за период:					1365,6	46,12	45,835	214,58	1364,72		#ДЕЛ/0!