

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

12-17 лет

дата

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	Пудинг из творога (запечённый)с молоком сгущённым 220/20	240	28,47	22,28	72,94	607	№222 сб. 2017	
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром 200\7\10	217	0,13	0,02	15,2	62	№377 сб. 2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты								
				Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017	
				Печенье (1шт в индивид. упаковке)	50	2,25	4,8	20,7	135		
			<i>итого</i>		550	33,21	34,59	123,73	940,5		0
1	1	Обед	закуска	Овощи порционные солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	255	1,59	4,99	9,15	95,25	№96 сб. 2017	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	№295 сб. 2017	
			гарнир	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	186	7,79	5,56	47,92	272,88	№302 сб. 2017	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№ 388 сб. 2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>		901	30,72	41,03	121,87	989,03		0
1	1	Итого за день:			1451	63,93	75,62	245,6	1929,53		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с сахаром	210	6,1	3,6	52,8	268	№182 сб. 2017	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 379 сб. 2017	

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты	Яблоко сезонное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 сб. 2017	
				Сыр порционный "Российский"	15	8,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017	
			<i>итого</i>		555	20,91	15,77	93,31	594,1		0
1	2	Обед	закуска	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	№75 сб. 2017	
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками	250	2,53	2,73	21,68	121,25	№ 108 сб. 2017	
			2 блюдо	Шницель из говядины	100	15	22	13,02	312,73	№ 268 сб. 2017	
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	186	7,79	5,55	47,92	272,88	№ 302 сб. 2017	
			напиток	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб. 2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>		896	32,11	31,14	158,15	1129,46		0
1	2	Итого за день:			1451	53,02	46,91	251,46	1723,56		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром с маслом 270/20/10	300	17	22,4	50,8	450	№204 сб. 2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	60	№376 сб. 2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты								
				Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017	
			<i>итого</i>		550	19,43	29,91	75,69	646,5		0
1	3	Обед	закуска	Овощи солёные(огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017	
			1 блюдо	Суп с рисовой крупой и томатом	250	3,5	5,8	22	141,4	№116 сб. 2017	

			2 блюдо	Рагу из птицы 100/180	280	18,4	16,5	24	304,8	№289 сб. 2017		
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб. 2017		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2			
			<i>итого</i>		890	27,92	23,19	106,59	723,7		0	
1	3	Итого за день:			1440	47,35	53,1	182,28	1370,2		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	13,91	26,73	14,05	352,73	№295 сб. 2017		
				Каша гречневая рассыпчатая с маслом	211	8,5	7,72	50,4	3,44	№ 302 сб. 2017		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
			фрукты									
					Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017	
				<i>итого</i>		551	27,94	44,62	95,16	589,83		0
1	4	Обед	закуска	Овощи солёные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017		
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,8	4,92	10,93	103,75	№ 82 сб. 2017		
			2 блюдо	Рыба припущенная	100	14,6	10,69	15,29	209,63	№227 сб. 2017		
			гарнир	Картофель отварной или пюре картоф.	186	3,82	11,29	22,18	213,19	№125 сб. 2017		
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб. 2017		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2			
				<i>итого</i>		901	26,26	27,98	97,74	759,47		0

			напиток	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,8	114	№342 сб. 2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>		890	28,81	21,19	99,61	714,6		0
2	2	Итого за день:				1440	50,37	60,96	134,72	1323,24	0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	240	22,66	16,14	37,86	466,75	№223. 2017	
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром	217	0,13	0,02	15,2	62	№377 сб. 2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты								
				Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5 %	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017	
			Печенье (1шт в индивидуальной упаковке)	50	2,25	4,8	20,7	135			
			<i>итого</i>		550	27,4	28,45	88,65	800,25		0
2	3	Обед	закуска	Овощи солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017	
			1 блюдо	Суп из овощей с зелёным горошком со сметаной	255	1,59	4,99	9,15	95,25	№99 сб. 2017	
			2 блюдо	Кнели из птицы	100	19	17	4,3	211	№301 сб. 2017	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	186	6,73	7,14	37,56	241,38	№309 сб. 2017	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб.2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
				<i>итого</i>		901	33,36	30,21	100,35	780,53	
2	3	Итого за день:				1451	60,76	58,66	189	1580,78	0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсяная с сахаром	255	10,48	16,25	47,5	375	№173 сб. 2017	

				Сыр порц. «Российский»	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты	Яблоко сезонное	50	0,2	0,2	4,5	23,5	№388 сб. 2017	
			<i>итого</i>		550	23,09	28,22	82,71	677,6		0
2	4	Обед	закуска	Овощи солёные (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6,8	18,4	153	№102 сб. 2017	
			2 блюдо	Рыба припущенная	100	11,89	13,95	14,53	230,91	№227 сб. 2017	
			гарнир	Картофель отварной\ Картофельное пюре с маслом	186	3,56	6,98	24,65	185	№ 125 № 128 сб. 2017	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб. 2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>		896	27,67	28,62	118,17	846,41		0
2	4	Итого за день:			1446	50,76	56,84	200,88	1524,01		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	300	25,22	12,53	51,03	418,13	№291 сб. 2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	60	№376 сб. 2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017	
			<i>итого</i>		550	27,65	20,04	75,92	614,63		0

2	5	Обед	закуска	Овощи солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,8	4,92	10,93	103,75	№82 сб. 2017	
			2 блюдо	Котлеты московские	100	14,4	18,73	20,14	294,44	№270 сб. 2017	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	186	6,73	7,14	37,56	241,38	№309 сб. 2017	
			напиток	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342.сб. 2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
					<i>итого</i>		901	28,45	31,75	125,09	898,87
2	5	Итого за день:			1451	56,1	51,79	201,01	1513,5		0
		Среднее значение за период:			1447,9	53,275	60,463	197,06	1548,86		#ДЕЛ/0!