

Школа

Утвердил: должность

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Возрастная категория

7-11 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	Макароны запеченные с сыром	205	9.55	8.59	39.24	271.99	207	15.19	
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.8	75.34	378	10.58	
			хлеб	Батон	70	5.25	2.03	35.98	183.4	111	4.91	
			фрукты									
				Карбонат	48	12	10	0	140		35.75	
			<i>итого</i>			533	28.3	29.13	90.15	736.73		73.63
1	1	Завтрак 2	фрукты									
				Сок	200	0	0.2	20.2	86.5	389	19	
				Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6	589	6.76	
			<i>итого</i>		260	3.54	3.02	65.2	306.1		0	
1	1	Обед	закуска	Салат из кукурузы	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12	27.69	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	26-Ост	2.64	3.33	18.48	127.2	104	23.21	
			2 блюдо	Биточек мясной с соусом	130	14.02	14.99	16.13	257.88	268/456	37.42	
			гарнир	Гречневая каша рассыпчатая	180	9.38	10.12	52.78	338.83	171	15.96	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349	4.88	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	176.25	108	2.47	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	50	4.95	0.9	25.5	135.75	110	3.92	
			<i>итого</i>		1035	40.23	36.2	189.85	1268.01		0	
1	1	Полдник	булочное									
			напиток	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6	
				Сушка	50	5.35	0.6	35.6	170		6.83	
			<i>итого</i>		250	11.15	5.6	43.6	270		0	
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	240	26.42	12.14	9.12	266.4	229	80.95	
			гарнир	Картофель отварной в молоке	230	5.38	5.73	30.27	194.12	311	15.52	
			напиток	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	12.46	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	100	6.6	1.2	34	181	110	3.92	
				Пудинг творожный со сгущенным молоком	190	27.34	20.03	52.32	499.19	222	80.09	

				Овощи соленые	100	0.8	0.1	1.7	13	107	36.29
			<i>итого</i>		1060	70.62	42.74	144.99	1272.31		0
1	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			3388	154.84	117.69	558.29	3970.65		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	220	7.86	10.06	49.36	320	173	18.28
				Сыр порционнo	30	6.96	8.85	0	108	15	22.94
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379	13.26
			хлеб	Батон	70	5.25	2.03	35.98	183.4	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционнo	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
				Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	108	2.47
			<i>итого</i>		560	25.31	30.87	116.41	849		69.06
1	2	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1.31	3.25	6.27	59.6	45	4.86
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,242,7	3.42	20.94	141.9	103	10.06
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	150	23	18	4	260	290	51.32
			гарнир	Картофельное пюре	230	4.69	7.36	31.35	210.45	312	14.77
			напиток	Компот из яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	6.26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	176.25	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	50	4.95	0.9	25.5	135.75	110	3.92
			<i>итого</i>		1105	39.81	33.69	152.84	1098.55		0
1	2	Полдник	булочное	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	590	7
			напиток	Сок	200	0	0.2	20.2	86.5	389	19
			<i>итого</i>		250	3.75	5.1	57.4	295		0
1	2	Ужин	гор.блюдо	Сосиска отварная	64	8.19	14.21	0.96	164.8	9	30.88
			гарнир	Гороховое пюре	210	18.63	9.14	44.33	339.99	199	13.32









			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	176.25	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	50	4.95	0.9	25.5	135.75	110	3.92
				<i>итого</i>	1041	45.27	29.1	147.61	1040.4		0
1	6	Полдник	булочное								
			напиток	Сок	200	0	0.2	20.2	86.5	389	19
				Вафли	50	1.6	1.4	40.6	171		10.7
				<i>итого</i>	250	1.6	1.6	60.8	257.5		0
1	6	Ужин	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы или кролика	110	17.44	16.76	16.28	286	294	50.45
			гарнир	Картофель отварной	200	3.84	7.54	26.64	200	125	14.73
			напиток	Кисель	200	1.4	0	29	122	503	6.59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	100	6.6	1.2	34	181	110	3.92
				Пицца "Школьная"	100	9.89	16.25	28.3	299	413	30.09
				Овощи консервированные	100	1.1	0.1	3.5	20	107	31.04
				<i>итого</i>	810	40.27	41.85	137.72	1108		0
1	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
				<i>итого</i>	250	1	1	24.5	117.5		0
1	6	<b>Итого за день:</b>			3295	117.88	130.63	558.49	3914.7		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Ленивые вареники с маслом	210	29.74	21.34	27.66	422	218	80.78
				Карбонат	48	7.25	19.25	0.14	203.2	16	35.75
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379	13.26
			хлеб	Батон	70	5.25	2.03	35.98	183.4	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
				<i>итого</i>	538	45.48	52.55	79.85	975.2		141.9
1	7	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
				Сок	200	0	0.2	20.2	86.5	389	19
				<i>итого</i>	450	1	1.2	44.7	204		0
1	7	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122	67	8.48
			1 блюдо	Солянка сборная мясная	300	9.21	14.67	3.57	183	135	25.38

			2 блюдо	Макаронник с мясом	145	17.79	24.82	20.74	275.01	285	41.18
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0.34	0.1	23.6	98.4	348	6.48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	176.25	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	50	4.95	0.9	25.5	135.75	110	3.92
			<i>итого</i>		870	39.38	51.11	116.86	990.41		0
1	7	Полдник	булочное								
			напиток	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	385	18.99
				Кукурузные хлопья	50	3.35	0.05	41	180		15
			<i>итого</i>		250	9.15	5.05	50.6	287		0
1	7	Ужин	гор.блюдо	Котлета	100	16.42	16.95	14.19	278	268	37.15
			гарнир	Овощное рагу	200	3.38	20.94	16.38	270.48	143	25.96
			напиток	Чай с лимоном	224	0.13	0.02	15.21	62	377	3.28
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	100	6.6	1.2	34	181	110	3.92
				Омлет с сыром	100	11.95	19.62	1.7	231.67	211	36.7
				Овощи консервированные	100	1.1	0.1	3.5	20	107	31.04
			<i>итого</i>		824	39.58	58.83	84.98	1043.15		0
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток	Йогурт	95	2.4	0.3	170	80	386	21.85
			фрукты								
				Мучное изделие (язычок слоеный )	50	3.5	19	24	280		15.7
			<i>итого</i>		145	5.9	19.3	194	360		0
1	7	<b>Итого за день:</b>			3077	140.49	188.04	570.99	3859.76		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная	64	8.19	14.21	0.96	164.8	9	30.88
				Макароны отварные с маслом						309	7.81
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.8	75.34	378	10.58
			хлеб	Батон	70	5.25	2.03	35.98	183.4	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
				Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108	2.47
			<i>итого</i>		374	17.22	24.99	66.63	560.04		63.85
2	1	Завтрак 2	фрукты								
				Сок	200	1	0	20	85	389	19
				Сушка	50	5.35	0.6	35.6	170		6.83

			<i>итого</i>		250	6.35	0.6	55.6	255		0	
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	80	1.52	7.12	6.16	95.2	115	18.48	
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	308	2.12	7.6	11.25	130.8	99	16.74	
			2 блюдо	Плов	250	27.48	28.15	43.38	536.68	265	60.65	
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349	4.88	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	176.25	108	2.47	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	100	6.6	1.2	34	181	110	3.92	
				<i>итого</i>		1013	44.08	44.75	163.71	1252.73		0
2	1	Полдник	булочное	Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6	589	6.76	
			напиток	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6	
				<i>итого</i>		260	9.34	7.82	53	319.6		0
2	1	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки рыбные с маслом	110	12.38	9.06	9.06	168	240	37.63	
			гарнир	Картофельное пюре	230	4.69	7.36	31.35	210.45	312	14.77	
			напиток	Кисель	200	1.4	0	29	122	503	6.59	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	100	6.6	1.2	34	181	110	3.92	
				Овощи консервированные	100	0.8	0.1	1.7	13	107	36.29	
				Пудинг творожный со сгущенным молоком	190	27.34	20.03	52.32	499.19	222	80.09	
				<i>итого</i>		930	53.21	37.75	157.43	1193.64		0
2	1	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5	
				<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		0
2	1	<b>Итого за день:</b>			3077	131.2	116.91	520.87	3698.51		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	300	4.44	5.37	9.21	106.8	121	14.62	
				Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	209	10	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379	13.26	
			хлеб	Батон	70	5.25	2.03	35.98	183.4	111	4.91	
			фрукты									
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2	
				Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108	2.47	
				<i>итого</i>		650	20.29	22.17	76.3	590.3		52.46

2	2	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85	55	4.92
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	300	4.26	5.52	22.56	173.1	108	7.41
			2 блюдо	Котлета из кур	100	15.23	15.14	15.49	259.54	295	47.54
			гарнир	Картофель отварной в молоке	230	5.38	5.73	30.27	194.12	311	15.52
			напиток	Компот из яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	6.26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	176.25	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	50	4.95	0.9	25.5	135.75	110	3.92
			<i>итого</i>		1055	37.1	34.08	164.88	1138.36		0
2	2	Полдник	булочное	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	590	7
			напиток	Сок	200	0	0.2	20.2	86.5	389	19
			<i>итого</i>		250	3.75	5.1	57.4	295		0
2	2	Ужин	гор.блюдо	Сосиска отварная	64	8.19	14.21	0.96	164.8	9	30.88
			гарнир	Гречневая каша	180	9.38	10.12	52.78	338.83	171	15.96
			напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	15.01	60.01	376	1.58
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	100	6.6	1.2	34	181	110	3.92
				Салат из кукурузы	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12	27.69
				Оладьи с медом	120	7.79	7.66	56.43	323.17	401	22.76
			<i>итого</i>		779	34.9	39.39	167.22	1167.11		0
2	2	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6
			булочное	Сушка	50	5.35	0.6	35.6	170		6.83
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		250	11.15	5.6	43.6	270		0
2	2	<b>Итого за день:</b>			3234	108.19	107.34	533.9	3578.27		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	220	6.12	10.71	42.35	290.99	181	23.64
				Карбонат	48	7.25	19.25	0.14	203.2	16	35.75
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379	13.26
			хлеб	Батон	70	5.25	2.03	35.98	183.4	111	4.91
			фрукты								

				Масло сливочное порционнно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
				<i>итого</i>	548	21.86	41.92	94.54	844.19		84.76
2	3	Завтрак 2	фрукты								
				Чай с лимоном	224	0.13	0.02	15.21	62	377	3.28
				Кондитерские изделия	60	0	0	47.6	193		18.6
				<i>итого</i>	284	0.13	0.02	62.81	255		0
2	3	Обед	закуска	Фасоль консервированная	100	0.2	0	15.7	87.6		32.34
			1 блюдо	Щи со сметаной	308	2.33	7.54	9.75	124.2	88	14.83
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	170	13.89	12.8	16.5	236.25	279/456	56.22
			гарнир	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	309	7.81
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388	7.46
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	176.25	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	50	4.95	0.9	25.5	135.75	110	3.92
				<i>итого</i>	1103	35.11	28.14	160.37	1072.85		0
2	3	Полдник	булочное	Вафли	50	1.6	1.4	40.6	171		10.7
			напиток	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6
				<i>итого</i>	250	7.4	6.4	48.6	271		0
2	3	Ужин	гор.блюдо	Рыба отварная под польским соусом	150	20.78	12.02	3.09	204.2	242/457	70.8
			гарнир	Картофель отварной в молоке	230	5.38	5.73	30.27	194.12	311	15.52
			напиток	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	12.46
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	100	6.6	1.2	34	181	110	3.92
				Запеканка творожная с повидлом	150	22.88	15.71	28.46	344.6	223	64.33
				<i>итого</i>	830	59.72	38.2	113.4	1042.52		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток	Сок	200	1	0	20	85	389	19
			фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
				<i>итого</i>	450	2	1	44.5	202.5		0
2	3	<b>Итого за день:</b>			3465	126.22	115.68	524.22	3688.06		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Янтарная"	250	10.43	15.8	48.5	378	269	24.99
				Сыр порционнно	30	6.96	8.85	0	108	15	16.29

			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1.58
			хлеб	Батон	70	5.25	2.03	35.98	183.4	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
			<i>итого</i>		575	22.72	33.93	99.61	795.4		54.97
2	4	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		0
2	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1.31	3.25	6.27	59.6	45	4.86
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	300	6.6	6.33	19.83	177.9	102	13.08
			2 блюдо	Рыба запеченная в омлете	160	28.34	7.71	5.14	204	249	83.29
			гарнир	Картофельное пюре	230	4.69	7.36	31.35	210.45	312	14.76
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349	4.88
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	176.25	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	50	4.95	0.9	25.5	135.75	110	3.92
			<i>итого</i>		1115	52.25	26.23	157.01	1096.75		0
2	4	Полдник	булочное	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	590	7
			напиток	Сок	200	1	0	20	85	389	19
			<i>итого</i>		250	4.75	4.9	57.2	293.5		0
2	4	Ужин	гор.блюдо	Птица или кролик ,тушеные в соусе	200	23.56	20.24	5.86	300	290	
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.69	209.7	304	11.25
			напиток	Кисель	200	1.4	0	29	122	503	6.59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	100	6.6	1.2	34	181	110	3.92
				Булочка "Веснушка"	100	8	6.33	52.33	298.33	648	13.2
				Овощи консервированные	100	1.1	0.1	3.5	20	107	36.29
			<i>итого</i>		850	44.31	33.24	161.38	1131.03		0
2	4	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочная продукция	200	5.8	5	8	100	386	22.6
			булочное	Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6	589	6.76
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		260	9.34	7.82	53	319.6		0





			булочное								
			напиток								
			фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
			<i>итого</i>		250	1	1	24.5	117.5		0
2	6	<b>Итого за день:</b>			3123	132.09	112.95	473.06	3603.68		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сосиской	150	15.8	30.45	2.72	347.15	212	46.87
				Салат из моркови с изюмом	100	1.26	0.13	22.28	95.3	66	9.34
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1.58
			хлеб	Батон	70	5.25	2.03	35.98	183.4	111	4.91
			фрукты								
				Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	14	7.2
			<i>итого</i>		545	22.39	39.86	76.11	751.85		69.9
2	7	Завтрак 2	фрукты	Фрукты	250	1	1	24.5	117.5	338	52.5
				Сок	200	1	0	20	85	389	19
			<i>итого</i>		450	2	1	44.5	202.5		0
2	7	Обед	закуска	Икра баклажанная	80	1.36	10.64	4.08	118.4	117	18.48
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	300	2.61	5.34	14.43	116.4	131	10.39
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	200	22.96	28.82	27.32	448.28	284	8.84
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0.34	0.1	23.6	98.4	348	6.48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	176.25	108	2.47
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	50	4.95	0.9	25.5	135.75	110	3.92
			<i>итого</i>		905	37.92	46.4	131.83	1093.48		0
2	7	Полдник	булочное	Сушка	50	5.35	0.6	35.6	170		6.83
			напиток	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	385	18.99
			<i>итого</i>		250	11.15	5.6	45.2	277		0
2	7	Ужин	гор.блюдо	Котлета из кур	100	15.23	15.14	15.49	259.54	295	47.54
			гарнир	Капуста тушеная	200	4.08	7.36	15.78	154	139	22.93
			напиток	Кисель	200	1.4	0	29	122	503	6.59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный с морской капустой	100	6.6	1.2	34	181	110	3.92
				Овощи консервированные	100	1.1	0.1	3.5	20	107	36.29

			<i>итого</i>		700	28.41	23.8	97.77	736.54	0
2	7	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	95	2.4	0.3	170	80	21.85
			булочное	Слойка с повидлом	100	6.37	11.79	50.72	333.33	418
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>		195	8.77	12.09	220.72	413.33	0
2	7	<b>Итого за день:</b>			3045	110.64	128.75	616.13	3474.7	0
		<b>Среднее значение за период:</b>			3199.071	129.12857	125.186	533.17	3714.67	#DIV/0!