

Школа

Утвердил: должность ДИРЕКТОР

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Нетреба МЮ

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2 10 2023
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 молочная ячневая	200	7	7	25	193	54-22к	28.9	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	4	3	11	86	54-23гн	3.4	
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6	7	23	173	22	16.32	
			фрукты	Яблоко	150	0	0	10	56	17	40	
				<i>итого</i>			600	17	17	69	508	
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:			600	17	17	69	508		88.62	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная с морковью	120	9	9	35	217	54-22м	61.95	
				Картофельное пюре	180	3	6	15	141	946	22.92	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	31	54-2м	1.1	
			хлеб	Хлеб	60	5	1	12	94	30	3.418	
			фрукты									
				<i>итого</i>			560	17	16	69	483	
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:			560	17	16	69	483		89.388	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в сметанном соусе	130	10	10	6	136	54-1г	26.7	
				Рис отварной	150	3	3	38	201	54-5пф	46.8	
			гор.напиток	Чай с малиной и сахаром	200	0	0	7	31	54-6гн	3.3	
			хлеб	Хлеб	45	6	6	29	130	8	13.01	
			фрукты									
				<i>итого</i>			525	19	19	80	498	
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:			525	19	19	80	498		89.81	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	120	9	14	12	216	2	67.84	
				Гречка отварная	150	6	5	38	194	54-1г	16.78	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	1.09	
			хлеб	Хлеб	30	3	0	20	94	3	3.41	
			фрукты									
				<i>итого</i>			500	18	19	76	531	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3		Итого за день:		520	17	16	70	548		90.93
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в сметанном	120	10	10	5	136	54-1гн	26.7
				Картофельное пюре	150	3	3	39	201	54-5пф	43.2
			гор.напиток	Чай с малиной и сахаром	200	0	0	7	31	54-6гн	3.3
			хлеб	Хлеб	50	6	5	30	130	8	13.01
			фрукты								
			<i>итого</i>		520	19	18	81	498		86.21
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4		Итого за день:		520	19	18	81	498		86.21
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	120	9	14	12	216	2	67.84
				Макароны отварные	150	6	5	42	201	54-2гн	18
			гор.напиток	Чай с вишней и сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	1.09
			хлеб	Хлеб	30	3	0	20	94	3	3.41
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	18	19	80	538		90.34
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5		Итого за день:		500	18	19	80	538		90.34
			Среднее значение за период:		532	17.9	17.7	74	509.1		90.0348