

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Согл: должность

фамилия

дата

Утв: должность

фамилия

дата



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод. продукты	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	270	9,83	11,99	46	331,56	502	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77		149,32	405	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			сладкое	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			<i>итого</i>		610	29,89	49,1	133,87	917,51		
1	1	Обед	закуски	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сметанным	150	33,24	24,96	9,9	397,91	217/600	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		880	45,124	48,378	94,632	1001,95		
1	1	Итого за день:			1490	75,014	97,478	228,5	1919,46		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			<i>итого</i>		625	20,3	26,55	83,28	665,1		

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячек"	60	0,78	1,07	4,1	29,27	709
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	260	2,48	2,48	18,32	131,89	103
			2 блюдо	Котлета рыбная "Пада"	100	11,3	5,4	9,77	131,8	234
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,88	317,52	304
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			<i>итого</i>		880	28,64	18,71	150,64	925,73	
1	2	Итого за день:			1505	48,94	45,26	233,92	1590,83	
1	3	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	250	25,65	42,8	4,86	510,75	200
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483
			<i>итого</i>		605	42,4	56,73	122,36	1191,34	
1	3	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	0,9	6,1	4,72	77,91	720
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/10	260	8,85	6,76	20,65	174,63	100/115
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			<i>итого</i>		890	39,32	45,69	130,44	1098,12	
1	3	Итого за день:			1495	81,72	102,42	252,8	2289,46	
1	4	Завтрак	гор. Блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208
			гор. блюдо	Пюре картофельное	180	4,44	7,08	28,8	199,2	309
			гор. Напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н

2	1	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			<i>итого</i>		655	22,68	18,59	119,29	746,49		
			закуска	Салат из белокочанной капусты и свежих овощей	100	1,48	5,09	3,91	68,09	49	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,74	7,01	14,06	131,06	105	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,88	317,52	304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			<i>итого</i>		910	35,02	31,6	147,92	1031,92		
2	1	Итого за день:			1565	57,7	50,19	267,21	1778,41		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	14,1	16,15	53,97	419,2	231	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			<i>итого</i>		610	22,64	18,35	106,63	693,1		
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,34	2,34	7,18	55,11	700	
			1 блюдо	Суп картофельный на мясном бульоне	250	5,84	4,51	13,9	121,84	117	
			2 блюдо	Котлета "Дружба"	100	14,28	17,7	2,84	227,06	232	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,69	5,9	23,99	165,99	305	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			<i>итого</i>		910	33,79	31,994	119,69	916,06		
2	2	Итого за день:			1520	56,43	50,344	226,32	1609,16		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу с мясом свинины	300	17,98	34,92	37,65	539,5	263	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	

2	3	Обед	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н
			<i>итого</i>		630	36,74	45,53	94,53	956,26	
			закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,4	4,3	5,2	64	706
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,18	18,98	112,5	108
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301
			напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			<i>итого</i>		880	37,85	45,369	129,51	1023,57	
2	3	Итого за день:			1510	74,59	90,899	224,04	1979,83	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг с яблоками	290	22,13	16,72	65,04	504,23	77
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
				Булочка домашняя	60	4,56	7,77	35,85	231,1	424
			<i>итого</i>		610	33,63	25,59	147,65	968,23	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	100	0,83	5,21	7,63	82,54	702
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,88	4,64	13,75	125,53	111
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208
			гарнир	Гороховое пюре	180	4,44	7,08	28,8	199,2	308
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			<i>итого</i>		910	32,42	28,18	130,83	948,97	
2	4	Итого за день:			1520	66,05	53,77	278,48	1917,2	

2	5	Завтрак	гор.блюдо гор.напиток хлеб черн. закуска	Плов из мяса кур Чай с сахаром Хлеб ржаной Бутерброд с маслом	310 200 40 60	29,43 1,4 3,32 7,19	33,54 1,1 0,6 13,58	62,94 11,3 19,2 83,97	642,32 59 108,6 113,1	260 410 б/н 805
			<i>итого</i>		610	41,34	48,82	177,41	923,02	
2	5	Обед	1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб бел. хлеб черн. напиток	Щи из свежей капусты со сметаной Макаронны с сыром и сливочным маслом Компот из изюма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Сок	250 250 200 20 20 200	1,39 14,1 0,01 2,54 1,66 0	4,93 16,15 0 0,4 0,3 0	7,45 53,96 24,2 11,08 9,6 22,4	103,73 419,21 93 60,3 54,3 90	101 231 401 б/н б/н б/н
2	5	Итого за день:	<i>итого</i>		940	19,7	21,78	128,69	820,54	
3	1	Завтрак	гор.блюдо гор.напиток хлеб черн. хлеб черн. напиток	Каша "Дружба" Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукт	1550 270 200 40 20 100	61,04 7,74 3,78 5,08 1,66 0,4	70,6 11,19 25,77 0,8 0,3 0	306,1 43,13 25,77 22,16 9,6 9,6	1743,56 305,21 149,32 120,6 54,3 40	501 405 б/н б/н б/н
3	1	Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. кисломол.	Суп-лапша домашняя Биточек рыбный Пюре картофельное Напиток Каркаде Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисломолочная пищевая продукция	630 200 100 180 200 40 40 125	18,66 2,07 12,72 4,44 0,1 5,08 3,32 2,8	38,06 4,3 10,18 7,08 0 0,8 0,6 2,4	110,26 10,3 9,68 28,8 24,2 22,16 19,2 15	669,43 88,89 181,8 199,2 93 120,6 108,6 92	109 237 309 409 б/н б/н б/н

		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
		итого		910	27,4	34,94	131,11	990,07	
3	5	Итого за день:		1520	57,65	61,64	285,25	1978,37	