

Школа _____ Утвердил: должность _____
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия _____
 Возрастная категория _____ 7-11 лет _____ дата _____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	150	6,9	8	43,13	320	256	6,27		
				бутерброд батон с сыром	30/10	1,6	19	33	202	63	11,94		
			гор.напиток	чай с сахаром	200			5,04	60	457	2,86		
			хлеб										
			фрукты	груша	250	0,36	0,21	5,6	61	п/п	65		
			<i>итого</i>				600	8,86	27,21	86,77	643		86,07
1	1	Обед	закуска	нарезка из свежих помидор	60	0,1	0,5	3,8	36	п/п	11,67		
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	1,2	2,1	3,9	129	122	23,42		
			2 блюдо	тефтели из говядины с рисом - "ежики"	90	20,13	15,17	12,88	252	350	18,67		
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,08	25,36	14,08	145	377	20,84		
			напиток	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п	16,4		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п	5,33		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п	4		
				снежок	100	5	3,2	8,5	68	п/п	13		
				вода питьевая	200						4,6		
			<i>итого</i>				1100	42,43	47,73	135,66	1089		117,93
			Итого за день:				1700	51,29	74,94	222,43	1732		204
1	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный с маслом сливочным	150	18,44	23,1	12,4	203	268	17,14		
				бутерброд батон с маслом сливочным и сыром	30/10/10	3,5	13,5	24	200	64	20,89		
			гор.напиток	какао с молоком	200	1,61	0,45	15,95	90	462	14,72		
			хлеб										
			фрукты	яблоко	120	0,51		2,3	91	п/п	22		
			<i>итого</i>				470	24,06	37,05	54,65	584		74,75
1	2	Обед	закуска	нарезка из свежих огурцов	60	0,3	0,5	3,1	37	п/п	8,19		
			1 блюдо	свекольник	200	1,3	2,7	6,7	183	98	27,08		
			2 блюдо	плов из говядины	200	26,2	20,4	40,3	436	330	33,65		
			гарнир										
			напиток	сок фруктовый	200	0,04		9	57	п/п	16,4		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п	5,33		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п	4		
				йогурт	100	10	6,4	17	174	п/п	30		
				вода питьевая	200						4,6		
			<i>итого</i>				1080	50,72	31,4	159,6	1289		129,25
Итого за день:				1550	74,78	68,45	214,25	1873		204			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150	33,2	4,8	18	202	225	9,6		
				бутерброд батон с маслом сливочным	30/10	1,62	16,7	22	206	69	13,24		
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,09	0,04	19,8	91	464	13,81		
			хлеб										
			фрукты	банан	200	6	0,4	84	96	п/п	41		
			<i>итого</i>				550	41,91	21,94	143,8	595		77,65
1	3	Обед	закуска	нарезка из свежих перцев	60	2,1		45,5	45	п/п	12,73		
			1 блюдо	рассольник ленинградский с мясом говядины и сметаной	200	1,5	1,9	7,7	95	100	29,29		
			2 блюдо	котлеты из птицы припущенные	90	2,92	3,35	0,12	82	372	28,17		
			гарнир	картофель отварной с луком	150	1,11	2,22	19,24	79	153	16,03		
			напиток	сок фруктовый	200	0,04		9	57	п/п	16,4		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п	5,33		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п	4		
				кефир	100	2,9	3,2	4	59	п/п	9,8		
				вода питьевая	200						4,6		
			<i>итого</i>				1120	23,45	12,07	169,06	819		126,35
Итого за день:				1670	65,36	34,01	312,86	1414		204			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная вязкая со сливочным маслом	150	23,8	3,8	29	209	214	14,74		
				бутерброд батон с сыром	30/30	1,6	19	33	202	63	27,24		
			гор.напиток	чай с сахаром	200			5,04	60	457	2,86		
			хлеб										
			фрукты	мандарин	120	0,4	0,1	3,5	50	п/п	27,6		
			<i>итого</i>				470	25,8	22,9	70,54	521		72,44
1	4	Обед	закуска	нарезка из свежих помидор	60	0,1	0,5	3,8	36	п/п	14,08		
			1 блюдо	суп картофельный с клецками и курицей	200	1,78	2,03	7,6	86	115	25,57		
			2 блюдо	печень говяжья по-строгановски	90	1,75	2,1	2,5	91	356	40,78		
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6,9	8	43,13	320	256	7,8		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,04		9	57	п/п	16,4		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п	5,33		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п	4		
				снежок	100	5	3,2	8,5	68	п/п	13		
				вода питьевая	200						4,6		
			<i>итого</i>				1120	28,45	17,23	158,03	1060		131,56
Итого за день:				1590	54,25	40,13	228,57	1581		204			

1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "геркулес"вязкая со сливочным маслом	150	23,62	3,3	18	295	212	8,3
				бутерброд батон с маслом сливочным и с сыром	30/5/10	3,5	13,5	24	200	64	16,42
			гор.напиток	какао с молоком	200	1,61	0,45	15,95	90	462	14,72
			хлеб								
			фрукты	груша	180	0,36	0,21	5,6	61	п/п	46,8
			<i>итого</i>		530	29,09	17,46	63,55	646		86,24
1	5	Обед	закуска	нарезка из свежих огурцов	60	0,3	0,5	3,1	37	п/п	5,59
			1 блюдо	суп гороховый с мясом говядины п/ф	200	1,38	2,7	6	82	113	17,47
			2 блюдо	гуляш из мяса говядины	90	1,9	3,1	2,45	145	327	23,16
			гарнир	рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	1,11	3,43	7,14	279	385	11,21
			напиток	сок фруктовый	200	0,04		9	57	п/п	16,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п	5,33
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п	4
				йогурт	100	10	6,4	17	174	п/п	30
				вода питьевая							4,6
			<i>итого</i>		920	27,61	17,53	128,19	1176		117,76
1	5	Итого за день:			1450	56,7	34,99	191,74	1822		204
2	1	Завтрак	гор.блюдо	творожная запеканка с маслом сливочным	150	1,73	2,3	15,8	195	279	32,35
				бутерброд батон с маслом сливочным	30/5	1,62	16,7	22	206	69	8,77
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,09	0,04	19,8	91	464	13,81
			хлеб								
			фрукты	яблоко	120	0,51		2,3	91	п/п	24
				пряник	30	1,8	1,4	12,5	80	п/п	5,1
			<i>итого</i>		500	6,75	20,44	72,4	663		84,03
2	1	Обед	закуска	нарезка из свежих перцев	60	2,1	1,2	45,5	45	п/п	12,73
			1 блюдо	суп харчо	200	4,4	14,1	8,67	97	109	23,49
			2 блюдо	азу	200	1,3	2,62	6,44	229	325	43,62
			гарнир								
			напиток	сок фруктовый	200	0,04		9	57	п/п	16,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п	5,33
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п	4
				кефир	100	2,9	3,2	4	59	п/п	9,8
				вода питьевая	200						4,6
			<i>итого</i>		1080	23,62	22,52	157,11	889		119,97
2	1	Итого за день:			1580	30,37	42,96	229,51	1552		204
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	2,1	3,8	38	126	217	15,79
				бутерброд батон с сыром	30/10	1,6	19	33	202	63	11,94
			гор.напиток	чай с сахаром	200			5,04	60	457	2,86
			хлеб								
			фрукты	банан	220	6	0,4	84	96	п/п	45,1
			<i>итого</i>		570	9,7	23,2	160,04	484		75,69
2	2	Обед	закуска	нарезка из свежих помидор	60	0,1	0,5	3,8	36	п/п	январь.00
			1 блюдо	борщ с картофелем сметаной и мясом говядиной	200	1,7	12,7	2,2	95	94	31,91
			2 блюдо	котлета из мяса говядины	90	20,13	19,02	12,88	272	339	34,67
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	1,7	2,3	6,9	300	202	6,51
			напиток	Сок фруктовый	200	0,04		9	57	п/п	16,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п	5,33
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п	4
				снежок	100	5	3,2	8,5	68		13
				вода питьевая	200						4,6
			<i>итого</i>		1120	41,55	39,12	126,78	1230		128,31
2	2	Итого за день:			1690	51,25	62,32	286,82	1714		204
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "дружба" с маслом сливочным	150	1,9	2,8	0,9	109	229	8,78
				бутерброд батон с маслом сливочным и сыром	30/10/3	3,5	13,5	24	200	64	14,63
			гор.напиток	какао с молоком	200	1,61	0,45	15,95	90	462	14,72
			хлеб								
			фрукты	мандарин	120	0,4	0,1	3,5	50	п/п	23
			<i>итого</i>		470	7,41	16,85	44,35	449		61,13
2	3	Обед	закуска	нарезка из свежих огурцов	50	0,3	0,5	3,1	37	п/п	6,9
			1 блюдо	солянка сборная мясная	200	1,2	3,1	7,5	68	110	29,63
			2 блюдо	котлета рыбная	90	1,4	12,2	4,3	102	307	25,17
			гарнир	пюре картофельное	150	3,08	25,36	14,08	145	377	20,84
			напиток	сок фруктовый	200	0,04		9	57	п/п	16,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п	5,33
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п	4
				йогурт	100	10	6,4	17	174	п/п	30
				вода питьевая	200						4,6
			<i>итого</i>		1110	28,9	48,96	138,48	985		142,87
2	3	Итого за день:			1580	36,31	65,81	182,83	1434		204
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный с маслом сливочным	150	18,44	23,1	12,4	203	268	14,01
				бутерброд батон с маслом сливочным	30/10	1,62	16,7	22	206	69	13,24
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,09	0,04	19,8	91	464	12,69
			хлеб								
			фрукты	груша	210	0,36	0,21	5,6	61	п/п	54,6
				пряник	30	1,8	1,4	12,5	80	п/п	5,1

			<i>итого</i>		590	23,31	41,45	72,3	641		99,64
2	4	Обед	закуска	нарезка из свежих перцев	50	2,1	1,2	45,5	45	п/п	12,73
			1 блюдо	суп-лапша домашняя с курицей	200	3,9	5,1	8,4	94	128	17,07
			2 блюдо	тефтели из говядины (паровые)	90	3,4	10,3	3,33	193	348	18,67
			гарнир	картофель отварной с луком	150	1,11	2,22	19,24	55	153	15,76
			напиток	Сок фруктовый	200	0,04		9	57	п/п	16,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п	5,33
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п	4
				кефир	100	2,9	3,2	4	59	п/п	9,8
				вода питьевая	200						4,6
				<i>итого</i>			1110	26,33	23,42	172,97	905
2	4	Итого за день:			1700	49,64	64,87	245,27	1546		204
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная со сливочным маслом	150	23,8	3,8	29	209	214	14,74
				бутерброд батон с сыром	30/20	1,6	19	33	202	63	19,59
			гор.напиток	чай с сахаром	200			5,04	60	457	2,86
			хлеб								
			фрукты	яблоко	120	0,51		2,3	91	п/п	24
				<i>итого</i>			470	25,91	22,8	69,34	562
2	5	Обед	закуска	нарезка из свежих помидор	60	0,1	0,5	3,8	36	п/п	14,09
			1 блюдо	свекольник	200	1,3	12,2	10,7	183	98	39,99
			2 блюдо	котлета из мяса говядины	90	20,13	19,02	12,88	272	339	34,67
			гарнир	каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,69	4,2	33	202	207	10,73
			напиток	сок фруктовый	200	0,04		9	57	п/п	16,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п	5,33
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п	4
				снежок	100	5	3,2	8,5	68	п/п	13
				вода питьевая	200						4,6
				<i>итого</i>			1120	43,14	40,52	161,38	1220
2	5	Итого за день:			1590	69,05	63,32	230,72	1782		204
				Среднее значение за период:	1610	53,9	55,18	234,5	1645		204