

Школа Утвердил: должность **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия Возрастная категория дата

| | | |
|---------------------|----------------------|--------------------|
| 25 | 8 | 2023 |
| <small>день</small> | <small>месяц</small> | <small>год</small> |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена | |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|---|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|--------|--|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | суп молочный с макаронными изделиями | 200.00 | 5.48 | 5.57 | 17.71 | 143.00 | | 20.40 | |
| | | | гор.напиток | чай с лимоном и сахаром | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 6.70 | 27.90 | | 6.70 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный и хлебобулочное изделие | 100.00 | 7.60 | 0.90 | 49.30 | 234.70 | | 30.68 | |
| | | | фрукты | мандарин | 130.00 | 1.04 | 0.39 | 15.00 | 68.90 | | 31.20 | |
| | | | | сыр твердых сортов в нарезке | 15.00 | 3.50 | 4.40 | 0.00 | 53.70 | | 12.17 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | 645 | 17.92 | 11.26 | 88.71 | 528.2 | |
| 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: | | | 645 | 17.92 | 11.26 | 88.71 | 528.2 | | 101.15 | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | пюре картофельное | 150.00 | 3.10 | 6.00 | 19.70 | 145.80 | | 11.94 | |
| | | | | котлета с соусом сметанным | 190.00 | 13.10 | 14.80 | 5.09 | 255.30 | | 63.50 | |
| | | | гор.напиток | кисель из концентрата | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 50.30 | | 7.23 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | | 3.09 | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80.00 | 1.10 | 8.10 | 4.80 | 96.70 | | 8.83 | |
| | | | <i>итого</i> | | | | 670 | 21.1 | 29.3 | 66.79 | 665.6 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-----------------------|--------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|-------|---|
| 1 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 670 | 21.1 | 29.3 | 66.79 | 665.6 | 94.59 | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | каша вязкая молочная пшениная | 200.00 | 8.30 | 11.64 | 37.50 | 288.00 | 21.19 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | компот из смеси сухофруктов | 200.00 | 0.47 | 0.00 | 19.78 | 81.00 | 8.79 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 3.09 | |
| | | | фрукты | яблоко | 130.00 | 0.33 | 0.22 | 14.80 | 67.70 | 14.95 | |
| | | | | | | | | | | | |
| <i>итого</i> | | | 580 | 12.9 | 12.26 | 96.68 | 554.2 | 48.02 | | | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 580 | 12.9 | 12.26 | 96.68 | 554.2 | 48.02 | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | каша вязкая молочная овсянная с изюмом | 210.00 | 8.80 | 12.80 | 40.20 | 311.00 | 23.70 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | чай с лимоном и сахаром | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 6.70 | 27.90 | 5.39 | |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 3.09 | |
| | | | фрукты | яблоко | 130.00 | 0.33 | 0.22 | 14.80 | 67.70 | 14.95 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-------------|------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--|-------|
| | | | гор.напиток | чай с лимоном и сахаром | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 6.70 | 27.90 | | 5.39 |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | | 3.09 |
| | | | фрукты | мандарин | 130.00 | 1.04 | 0.39 | 15.00 | 68.90 | | 31.20 |
| | | | | сыр твердых сортов в нарезке | 15.00 | 3.50 | 4.40 | 0.00 | 53.70 | | 12.17 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 595 | 16.94 | 16.83 | 83.8 | 556 | | 73.04 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 595 | 16.94 | 16.83 | 83.8 | 556 | | 73.04 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | картофельное пюре | 150.00 | 3.10 | 6.00 | 19.70 | 145.80 | | 11.94 |
| | | | | курица отварная с соусом | 110.00 | 20.93 | 2.70 | 5.14 | 129.20 | | 46.62 |
| | | | гор.напиток | какао с молоком | 200.00 | 4.68 | 4.32 | 12.38 | 107.20 | | 13.60 |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | | 3.09 |
| | | | фрукты | яблоко | 130.00 | 0.33 | 0.22 | 14.80 | 67.70 | | 14.95 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 640 | 32.84 | 13.64 | 76.62 | 567.4 | | 90.2 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------------|--------------|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 560 | 23.4 | 19.5 | 68.9 | 546.5 | 102.2 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша гречневая рассыпчатая | 150.00 | 8.20 | 6.90 | 35.90 | 238.90 | 11.55 |
| | | | | котлета из говядины | 90.00 | 11.60 | 6.40 | 1.89 | 160.40 | 29.00 |
| | | | гор.напиток | кисель из концентрата | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 50.30 | 7.23 |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.50 | 3.09 |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | салат из белокочанной капусты с морковью | 80.00 | 1.30 | 8.10 | 7.80 | 108.70 | 5.30 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 570 | 24.9 | 21.8 | 82.79 | 675.8 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 570 | 24.9 | 21.8 | 82.79 | 675.8 | 56.17 |
| Среднее значение за период: | | | | | 606 | 20.361 | 16.858 | 84.397 | 583.1 | 75.917 |