

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
												день	месяц
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	4.91	6	23.47	168	TK№185	95		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	TK№302			
			хлеб	Хлеб пшеничный+масло+сыр	60	5.58	11.65	19.42	204.8	TK№1.5			
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0.5	0.5	12.7	61.1	TK№368			
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	TK№1.5			
			<i>итого</i>				615	12.51	18.39	71.57	506.7		95
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0.88	3.05	5.41	55	TK№8	95		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.092	13.27	96.6	TK№56			
			2 блюдо	Котлета из курицы/соус красный основной	90/30	6.12	14.67	88.8	189	TK№136			
			гарнир	Макароны отварные	150	6.5	4.4	40	233	TK№227			
			напиток	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0	0.02	113	TK№376			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	TK№1.5			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	8.35	52.2	TK№1.5			
			<i>итого</i>				690	21.22	27.072	180	856.3		95
			Итого за день:				1305	33.73	45.462	251.57	1363		190
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени отварные со сливочным маслом	200	21	9.08	38	316	TK№293	95		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44	TK№302			
			хлеб	Хлеб пшеничный+масло	50	3.26	8.7	19.42	169	TK№1.5			
			фрукты										
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	TK№1.5			
			<i>итого</i>				470	25.78	18.02	75.1	563.8		95
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	3.65	5	69	TK№25	95		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4.39	4.21	13.058	107.8	TK№56			
			2 блюдо	Рыба припущенная	95	13	5	3	107	TK№246			
			гарнир	Картофель отварной с маслом	150	4	6	31	189.8	TK№318			
			напиток	Кисель фруктовый	200	0.3	0.1	9.3	74	TK№607			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	TK№1.5			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	8.35	52.2	TK№1.5			
			<i>итого</i>				785	28.29	19.82	93.858	717.3		95
			Итого за день:				1255	54.07	37.84	168.96	1281.1		190
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом и сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	TK№207	95		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.6	TK№306			
			хлеб	Хлеб пшеничный+масло	50	3.26	8.7	19.42	169	TK№1.5			
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0.52	0.39	13.39	59.8	TK№368			
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	TK№1.5			
			<i>итого</i>				600	20.47	23.24	88.55	646.2		95
1	3	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.064	1.56	35.88	TK№19	95		
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	6.88	6.72	11.47	133.8	TK№87			
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90	11	9.08	6.2	141.7	TK№418			
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6	38.64	243.75	TK№313			
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44	TK№302			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	TK№1.5			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	8.35	52.2	TK№1.5			
			<i>итого</i>				780	32.79	25.724	101.37	768.83		95
			Итого за день:				1380	53.26	48.964	189.92	1415.03		190
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	205	2.17	3.89	22.51	134	TK№185	95		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44	TK№302			
			хлеб	Хлеб пшеничный+масло+сыр	60	5.58	11.65	19.42	204.8	TK№1.5			
			фрукты										
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	TK№1.5			
			<i>итого</i>				485	9.27	15.78	59.61	417.6		95
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.74	31.38	TK№41	95		
			1 блюдо	Борщ	200	1.6	4.32	10.24	88.8	TK№58			
			2 блюдо	Котлеты,биточки,шницели рубленные	80	11.9	8.8	11.64	173	TK№282			
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.065	4.8	20.44	137.25	TK№321			
			напиток	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	TK№302			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	TK№1.5			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	8.35	52.2	TK№1.5			
			<i>итого</i>				770	23.115	18.84	90.86	638.13		95

1	4	Итого за день:		1255	32.385	34.62	150.47	1055.73		190	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с творогом (полуфабрикат)+соус молочный	250	34.28	23.1	35.23	485.4	TK№230	95
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	2.97	2.6	16	98.8	TK№301	
			хлеб	Хлеб пшеничный+масло	50	3.26	8.7	19.42	169	TK№1.5	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0.5	0.5	12.7	61.1	TK№368	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	TK№1.5	
			итого		650	42.33	35.14	90.03	849.1		95
1	5	Обед	закуска	Винегрет	60	0.82	3.7	5.064	56.88	TK№47	95
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.72	83.8	TK№82	
			2 блюдо	Рагу из птицы	200	14.76	15	29.76	300	TK№376	
			гарнир								
			напиток	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0	0.02	113	TK№376	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	TK№1.5	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	8.35	52.2	TK№1.5	
			итого		740	23.77	21.83	81.064	723.38		95
1	5	Итого за день:		1390	66.1	56.97	171.09	1572.48		190	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	205	4.91	6	23.47	168	TK№185	95
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	TK№302	
			хлеб	Хлеб пшеничный+масло+сыр	60	5.58	11.65	19.42	204.8	TK№1.5	
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	TK№1.5	
			итого		485	12.01	17.89	58.87	445.6		95
2	1	Обед	закуска	Икра овощная	60	0.54	2.82	3.55	41.76	TK№52	95
			1 блюдо	Свекольник	200	0.98	3.96	22.6	72.66	TK№147	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	90	8	10	8	170	TK№349	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.065	4.8	20.44	137.25	TK№321	
			напиток	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0	0.02	113	TK№376	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	TK№1.5	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	8.35	52.2	TK№1.5	
			итого		780	18.625	22.44	87.11	704.37		95
2	1	Итого за день:		1265	30.635	40.33	145.98	1149.97		190	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем и сливочным маслом	210	8.56	15.4	500.78	390	TK№138	95
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44	TK№300	
			хлеб	Хлеб пшеничный+масло+сыр	60	5.58	11.65	19.42	204.8	TK№1.5	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0.52	0.39	13.39	59.8	TK№368	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	TK№1.5	
			итого		620	16.18	27.68	551.27	733.4		95
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1.9	4.4	10.9	51	TK№59	95
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой гречневой	200	1.578	2.186	11.65	72.6	TK№80	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7.66	3.85	2.2	74	TK№247	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.65	5.37	36.68	209.7	TK№315	
			напиток	Кисель фруктовый	200	0.3	0.1	9.3	74	TK№607	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	TK№1.5	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	8.35	52.2	TK№1.5	
			итого		770	20.688	16.766	103.23	651		95
2	2	Итого за день:		1390	36.868	44.446	654.5	1384.4		190	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога (полуфабрикат)+соус молочный	150	19.49	19.37	13.89	307.4	TK№351	95
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.96	101.1	TK№395	
			хлеб	Хлеб пшеничный+масло	50	3.26	8.7	19.42	169	TK№1.5	
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	TK№1.5	
			итого		420	27.23	30.99	55.95	612.3		95
2	3	Обед	закуска	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1.18	3.15	5.87	56.562	TK№25	95
			1 блюдо	Борщ	200	1.6	4.32	10.24	88.8	TK№58	
			2 блюдо	Биточки из птицы	80	14.38	3.17	7.23	115	TK№306	
			гарнир	Макароны отварные	150	6.5	4.4	40	233	TK№227	
			напиток	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	TK№302	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.2	24.15	117.5	TK№1.5	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	8.35	52.2	TK№1.5	
			итого		770	29.46	15.6	105.14	701.062		95
2	3	Итого за день:		1190	56.69	46.59	161.09	1313.36		190	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	205	2.17	3.89	22.51	134	TK№185	95
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44	TK№300	
			хлеб	Хлеб пшеничный+масло+сыр	60	5.58	11.65	19.42	204.8	TK№1.5	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0.5	0.5	12.7	61.1	TK№368	

			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	TK№1.5	
			<i>итого</i>		615	9.77	16.28	72.31	478.7		95
2	4	Обед	закуска	Винегрет	60	0.82	3.7	5.064	56.88	TK№47	95
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1.36	3.86	5.35	62.4	TK№66	
			2 блюдо	Плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377	TK№304	
			гарнир								
			напиток	Кисель фруктовый	200	0.3	0.1	9.3	74	TK№607	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0	24.15	117.5	TK№1.5	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	8.35	52.2	TK№1.5	
			<i>итого</i>		750	28.38	25.02	87.904	739.98		95
2	4	Итого за день:			1365	38.15	41.3	160.21	1218.68		190
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	TK№207	95
			закуска	Икра овощная	60	0.54	2.82	3.55	41.76	TK№52	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.6	TK№306	
			хлеб	Хлеб пшеничный+масло	50	3.26	8.7	19.42	169	TK№1.5	
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	TK№1.5	
			<i>итого</i>		530	20.49	25.67	78.71	628.16		95
2	5	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.064	1.56	35.88	TK№52	95
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4.39	4.21	13.058	107.8	TK№62	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265	TK№113	
			гарнир								
			напиток	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0	0.02	113	TK№326	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	TK№1.5	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	8.35	52.2	TK№1.5	
			<i>итого</i>		760	38.47	15.604	69.088	691.38		95
2	5	Итого за день:			1290	58.96	41.274	147.8	1319.54		190
		Среднее значение за период:			1308.5	46.0848	43.78	220.16	1307.33		190