

Школа 

Утвердил: должность

Директор МОУ СОШ№5

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Зявенко Т. В.

Возрастная категория

дата

  

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 пшеничная с маслом	210	7,2	8,26	31,99	230,91	190	29,5
			гор.напиток	какао	200	3,83	3,86	25,79	154,27	383	28,78
			хлеб	батон	30	2,31	0,9	15,03	77,2	14	3,27
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,49	37,96	29	25,2
				сыр (порция)	30	6,96	8,85	0	109,2	15	25,11
			хлеб	хлеб целебный	30	2,57	0,34	16,45	79,13	22	1,98
			<i>итого</i>		600	23,67	22,41	96,75	688,67		113,84
1	1	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0	1,8	19	19	7,2
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250	5,8	4,7	15,2	103	103	10,45
			2 блюдо	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	4,4	4,9	30,2	331	269	33,1
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	10,6	16,2	10	269	331	6,23
			напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,41	0	22,6	283	283	8
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	3,1	0,4	18,4	21	21	1,79
			хлеб черн.	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	1,9	0,3	11,6	22	22	1,41
			фрукты	ГРУША	100	0,2	0,2	5,7	3	3	19,5
			<i>итого</i>		912	26,91	26,7	115,5	1051		87,68
1	1	<b>Итого за день:</b>			1512	50,58	49,11	212,25	1739,67		201,52
1	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с повидлом	100	8,21	8,52	17,61	182,2	224	56,52
			хлеб	хлеб пшеничный	55	2,57	0,34	16,45	79,13	21	4,32
			гор.напиток								
			хлеб	батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	14	3,27
			фрукты								
				масло (порция)	15	0,08	12,38	0,12	112,2	18	17,82
				кефир	200	5,8	5	8	10,6	386	38
<i>итого</i>		400	18,97	27,14	57,21	461,83		119,93			
1	2	Обед	закуска	ПОМИДОР	60	0,4	0,1	1,9	11,8	20	7,2
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	260	1,9	6,6	10,9	104,8	88	18,53
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	11,7	11,6	11,2	205	257	21,52

			гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,3	6,3	39,1	244,1	181	8,4
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,15	0,16	25,4	110,6	342	7,13
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	3,1	0,5	17,5	90,9	21	1,79
			хлеб черн.	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	1,9	0,3	10,6	55,1	22	1,41
			фрукты	ГРУША	100	0,2	0,2	5,7	3	3	19,5
			<i>итого</i>		922	26,65	25,76	122,3	825,3		85,48
1	2	<b>Итого за день:</b>			1322	45,62	52,9	179,51	1287,13		205,41
1	3	Завтрак	гор.блюдо	шницель мясной	75	16,95	19,11	7,82	270,79	268	70,2
				Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	335	14,6
			гор.напиток	напиток из мандарин	200	0,1	0	26,8	108	439	10,55
			хлеб	хлеб пшеничный	50	2,57	0,34	16,45	79,13	21	3,93
			фрукты								
				вафли	50	3,69	4,46	35,1	104	159	25,2
			<i>итого</i>		525	26,41	29,31	106,47	702,92		124,48
1	3	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0	1,8	9	19	7,2
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	260	2,6	5,8	15	143,4	96	21,96
			2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,6	15,3	15,8	191,2	259	38,97
			гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,1	3,9	20,1	147,1	335	10,71
			напиток	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,09	0,4	24,25	135,79	342	11,02
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	4,1	0,4	17,5	90,4	21	1,79
			хлеб черн.	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	1,9	0,3	10,6	55,1	22	1,41
			фрукты	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	50,5	23	13,2
			<i>итого</i>		952	24,39	26,6	116,85	822,49		106,26
1	3	<b>Итого за день:</b>			1477	50,8	55,91	223,32	1525,41		230,74
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с маслом	210	7,2	8,26	31,09	230,91	190	29,5
				яйцо вареное	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209	13,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3,38
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5,92	0,49	38,94	183,78	21	6,28
			фрукты	банан	150	1,35	0,45	18,9	86,4	39	25,2
			<i>итого</i>		680	19,63	13,79	104,2	622,38		77,86
1	4	Обед	закуска	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,1	7,5	4	85,5	51	8,27
			1 блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СО СМЕТАНОЙ	260	3,9	5,8	10,7	136,2	94	17,81

			2 блюдо	КУРА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150	5,3	7,1	5	73,4	290	39,13	
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	6,1	5,2	34,9	188,7	304	9,57	
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0	12,1	79,6	349	8	
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,1	0,4	18,1	90,4	21	2,35	
			хлеб черн.	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	1,9	0,3	11,6	55,1	22	1,41	
			фрукты	БАНАН	130	1,8	0,6	20,3	113,6	39	15,6	
			<i>итого</i>		1022	23,3	26,9	116,7	822,5		102,14	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1702	42,93	40,69	220,9	1444,88		180	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	19,58	82,31	3,7	383,82	214	79,35	
				сыр (порция)	30	6,96	3,85	0	109,2	15	25,11	
			гор.напиток	какао	200	3,83	3,86	25,79	154,27	383	28,78	
			хлеб	хлеб пшеничный	100	5,72	0,49	38,94	183,78	21	7,85	
			фрукты	яблоко	150	0,59	0,59	14,41	69,09	23	23,1	
			<i>итого</i>			680	36,68	91,1	82,84	900,16		164,19
1	5	Обед	закуска	ПОМИДОР	60	0,3	0	2,2	11,8	102	7,2	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	3,7	5,1	20,8	146,3	335	15,22	
			2 блюдо	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	3	22,8	138,9	271	10,71	
			гарнир	КОТЛЕТА "ПОЛТАВСКАЯ"	90	12,3	12,1	7,1	188	20	44,17	
			напиток	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН	200	0,6	0,1	23,2	96,7	399	15,37	
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,4	17,4	72,6	21	1,68	
			хлеб черн.	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	1,9	0,3	11,6	55,1	22	1,41	
			кон.изд.	ВАФЛИ	20	0,8	5,1	11,5	113,1	258	16,8	
			<i>итого</i>			830	25,7	26,1	116,6	822,5		112,56
1	5	<b>Итого за день:</b>			1510	62,38	117,2	199,44	1722,66		276,75	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша Дружба	210	6,2	10	26,8	224	190	30,13	
				сыр (порция)	30	6,96	8,85	0	109,2	15	25,11	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	26,52	
			хлеб	батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	14	3,27	
			фрукты									
				хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,71	138,83	21	4,71	
		<i>итого</i>			530	21,41	21,41	93,94	656,73		89,74	
2	1	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0	1,8	9	19	7,2	

			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	260	2,6	5,8	19,7	142,1	96	21,96	
			2 блюдо	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,5	3,07	17,3	151	304	9,57	
			гарнир	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120	14,2	14,7	12,9	249,9	98	28,8	
			напиток	КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0,4	0	3,2	105,3	348	10,99	
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,1	0,4	18,4	90,4	21	3,3	
			хлеб черн.	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	1,9	0,3	11,6	55,1	22	1,41	
			<i>итого</i>		862	25,2	24,27	84,9	802,8		83,23	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1392	46,61	45,68	178,84	1459,53		172,97	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с повидлом	220	17,99	18,59	38,55	399,19	226	106,74	
			гор.напиток									
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	39,21	138,83	21	4,71	
			фрукты	груша	130	0,3	0,3	5,9	3,1	3	35,49	
				кефир	200	5,8	5	8	106	386	38	
			<i>итого</i>		610	28,53	24,25	91,66	647,12		184,94	
2	2	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	2	1,8	9	19	7,2	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ	260	8,4	5,4	19,5	154	102	18,25	
			2 блюдо	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ЛУКОМ	100	3	4	23,8	138,9	335	22,65	
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	14,3	10,6	9,5	190,1	261	10,71	
			напиток	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	200	1,9	0,3	11,6	55,1	22	5,97	
			хлеб бел.	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	0,1	0	22,1	87,7	436	1,41	
			хлеб черн.									
			кон.изд.	ВАФЛИ	30	1,6	5,9	24,5	187,1	258	22,4	
			<i>итого</i>		830	29,8	28,2	112,8	821,9		88,59	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1440	58,33	52,45	204,46	1469,02		273,53	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	150	29,32	18,03	41,05	448,36	223	75,33	
				молоко сгущенное (порция)	20	0,7	0,8	0,55	0,38	197	10,7	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	6,2	430	3,38	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	138,83	21	2,36	
			фрукты	банан	150	1,35	0,45	18,9	86,4	39	25,2	
			<i>итого</i>		580	36,01	19,74	91,21	680,17		116,97	

2	3	Обед	закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,3	0,1	2,2	108	29	5,02
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	5,6	14,1	117,8	62	18,49
			2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	9,3	14,1	0	113	235	29,19
			гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	39,1	244,1	181	8,4
			напиток	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,01	0,4	24,25	135,79	342	11,02
			хлеб бел.	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	1,9	0,1	11,6	55,1	22	1,41
			хлеб черн.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,1	64,5	21	1,68
			фрукты	БАНАН	100	2,7	0	40,3	120	39	12
				<i>итого</i>			920	26,81	26,9	144,65	958,29
2	3	<b>Итого за день:</b>			1500	62,82	46,64	235,86	1638,46		204,18
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	19,58	32,31	3,7	383,82	214	79,35
				помидор свежий	80	0,87	0,1	8,01	19,01	20	10,08
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3,38
			хлеб	батон	30	2,31	0,9	16,03	77,7	14	3,27
			фрукты								
				масло (порция)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	16	23,76
				хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	132,83	21	4,71
	<i>итого</i>			590	27,5	50,27	72,11	822,96		124,55	
2	4	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0	1,8	9	19	7,2
			1 блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СО СМЕТАНОЙ	260	2,4	5,8	13,7	111,3	98	17,81
			2 блюдо	БИТОЧКИ ПО БЕЛОРУССКИ	90	3,5	3,9	34,9	188,7	289	46,04
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	10,2	3,6	100,4	304	9,57
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,6	0,1	11,3	98	344	13,58
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,1	64,5	21	1,41
			хлеб черн.	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	1,9	0,3	11,6	55,1	22	1,68
				ЙОГУРТ	115	9,5	6,2	19,1	195	56	45
				<i>итого</i>			935	24,2	26,8	109,1	393,4
2	4	<b>Итого за день:</b>			1525	51,7	77,07	181,21	1216,36		266,84
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с маслом	210	7,2	8,26	31,99	230,94	190	29,5
			гор.напиток	чай с сахаром	20	0,2	0,1	15	60	430	3,38
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5,92	2,49	38,94	183,78	21	6,28
			фрукты								
				йогурт	220	4,1	1,5	5,9	57	56	44,8
	печенье	45	3,59	4,56	35,46	197,4	158	21			

			<i>итого</i>		575	21,01	16,91	127,29	729,12		104,96	
2	5	Обед	закуска	ПОМИДОР	60	0,6	0,1	2,2	11,8	20	7,2	
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	260	4,5	7,4	11	126	87	18,53	
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	15,2	18,2	43,2	397	311	37,89	
			гарнир									
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	5	20,2	79,6	349	8	
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	0,4	17,1	83,9	21	4,23	
			хлеб черн.	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	1,9	0,3	11,6	55,1	22	1,68	
			фрукты	ЯБЛОКО	150	0,2	0	11,2	69	23	16,5	
				<i>итого</i>		969	25,4	31,4	116,5	592		94,03
2	5	<b>Итого за день:</b>			1544	46,41	48,31	243,79	1321,12		198,99	
		<b>Среднее значение за период:</b>			1492,4	51,818	58,596	207,96	1482,42		221,093	