

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	салат "сезонный"
			1 блюдо	суп "Пуштые шьд"
			2 блюдо	печень -по строгановскт
			гарнир	каша гречневая
			напиток	сок натуральный
			хлеб бел.	хл рж
			хлеб черн.	хл пш
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов
			1 блюдо	уха из минтая со взбитым яйцом
			2 блюдо	окорочка куринные отварные
			гарнир	рагу овощное
			напиток	компот из изюма
			хлеб бел.	хл рж
			хлеб черн.	хл пш
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
		фрукты		

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной
			2 блюдо	котлеты рыбные (из минтая)
			гарнир	каша рисовая молочная
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	хл рж
			хлеб черн.	хл пш
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	салат из свежих опомидоров и огурцов
			1 блюдо	рассольник "ленинградский " со сметаной
			2 блюдо	котлеты "особые"
			гарнир	капуста тушеная
			напиток	компот из кураги
			хлеб бел.	хл рж
			хлеб черн.	хл пш
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	огурцы свежие порционно
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной
			2 блюдо	суфле "рыбка золотая"
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	сок натуральный
			хлеб бел.	хл рж
			хлеб черн.	хл пш

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	салат "газальк"
			1 блюдо	суп картофельныйс рыбными фрикадельками
			2 блюдо	тефтели мясные с рисом
			гарнир	макаронные изделия отварные
			напиток	напиток лимонный
			хлеб бел.	хл рж
			хлеб черн.	хл пш
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	салат "новинка"
			1 блюдо	суп картофельный с крупой
			2 блюдо	минтай припущенный
			гарнир	рис отварной
			напиток	сок натуральный
			хлеб бел.	хл рж
			хлеб черн.	хл пш
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	винигрет овощной

			1 блюдо	суп картофельный с макаронами изделиями
			2 блюдо	котлеты рубленые из птицы
			гарнир	капуста тушенная
			напиток	компот из изюма
			хлеб бел.	хл рж
			хлеб черн.	хл пш
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной
			2 блюдо	суфле из печени с рисом
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	хл рж
			хлеб черн.	хл пш
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	помидоры свежие порционно
			2 блюдо	рассольник "ленинградский "со сметаной
			гарнир	голубцы "уралочка"
			напиток	каша пшеничная жидкая
			хлеб бел.	компот из кураги
			хлеб черн.	хл рж
				хл пш
		<i>итого</i>		
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность

фамилия

дата

день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
60	0,67	3,04	5,18	50,04	13/2004	8
200	2,66	2,88	13,05	89	63/2013	10
100	14,77	12,59	3,68	187	387/1994	30
150	4,47	3,98	19,5	132	209/2013	10
200	1	0,2	20,2	92		10
60	3,96	0,66	26,34	127,14		2
60	4,62	0,48	29,7	141,6		2
830	32,15	23,83	117,65	818,78		72
830	32,15	23,83	117,65	818,78		72
0	0	0	0	0		0
60	0,42	12,03	1,64	116,22	янв.08	10
200	4,93	3,02	10,6	104	60/2008	10
100	29,5	15,25	0,13	256	ТТК8	30
150	2,53	5,64	15,93	127	ТТК 61	10
200	0,55	0,11	22	90,7	253/2013	5
60	3,96	0,66	26,34	127,14		2
60	4,62	0,48	29,7	141,6		2
830	46,51	37,19	106,34	962,66		69
830	46,51	37,19	106,34	962,66		69

0	0	0	0	0		0
60	5,4	7,4	5,02	108,4	42/2013	8
200	1,7	5,84	7,68	91,2	41/2008	10
100	12,63	0,85	15,5	142,7	324/1994	25
150	3,73	5,16	22,68	152	106/2013	15
200	0	0	18,16	72	106/2013	5
60	3,96	0,66	26,34	127,14		2
60	4,62	0,48	29,7	141,6		2
830	32,04	20,39	125,08	835,04		67
830	32,04	20,39	125,08	835,04		67
0	0	0	0	0		0
60	0,57	3,07	2,16	38,73	мар.08	10
200	2,04	5,99	13,84	120,16	129/1994	10
100	12,05	10,75	14,07	291	474/97	30
150	3,57	5,43	15,26	124	482/1994	10
200	0,97	0,05	19,3	81,3	253/2013	5
60	3,96	0,66	26,34	127,14		2
60	4,62	0,48	29,7	141,6		2
830	27,78	26,43	120,67	923,93		69
830	27,78	26,43	120,67	923,93		69
0	0	0	0	0		0
60	0,42	0,06	1,14	6,78		8
200	1,64	5,84	10,71	102,31	39/2008	10
100	15,15	21,45	9,45	292,22	87/2008	25
150	3,06	4,8	20,45	138	216/2013	10
200	1	0,2	20,2	92		10
60	3,96	0,66	26,34	127,14		2
60	4,62	0,48	29,7	141,6		2

830	29,85	33,49	117,99	900,05		67
830	29,85	33,49	117,99	900,05		67
0	0	0	0	0		0
60	0,75	6,06	5,17	77,92	июн.04	8
200	5,88	3,24	13,7	108	67/2013	10
100	12,57	11,22	11,3	196,7	188/2013	30
150	6,07	3,11	40,66	219	ТТК 59	10
200	0,33	0	19,3	78,7	251/2013	5
60	3,96	0,66	26,34	127,14		2
60	4,62	0,48	29,7	141,6		2
830	34,18	24,77	146,17	949,06		67
830	34,18	24,77	146,17	949,06		67
0	0	0	0	0		0
60	1,51	12,7	4,87	139,2	ТТК 54	8
200	2	2,24	13,6	82,6	62/2013	10
100	19,46	1,1	0,48	129	305/1994	25
150	3,81	6,11	38,61	229	465/1994	10
200	1	0,2	20,2	92		10
60	3,96	0,66	26,34	127,14		2
60	4,62	0,48	29,7	141,6		2
830	36,36	23,49	133,8	940,54		67
830	36,36	23,49	133,8	940,54		67
0	0	0	0	0		0
60	0,82	6,07	4,45	76,2	60/1994	10

200	2,22	1,98	16,45	94,96	46/2008	10
100	15,8	16,43	16,83	278,8	202/2013	35
150	3,57	5,43	15,26	124	482/1994	10
200	0,55	0,11	22	90,7	253/2013	5
60	3,96	0,66	26,34	127,14		2
60	4,62	0,48	29,7	141,6		2
830	31,54	31,16	131,03	933,4		74
830	31,54	31,16	131,03	933,4		74
0	0	0	0	0		0
60	0,42	12,03	1,64	116,22	январь.08	10
200	1,7	5,84	7,68	91,2	41/2008	10
100	20,4	13,3	10,03	241,7	179/2013	25
150	3,06	4,8	20,45	138	216/2013	10
200	0	0	18,16	72	251/2013	5
60	3,96	0,66	26,34	127,14		2
60	4,62	0,48	29,7	141,6		2
830	34,16	37,11	114	927,86		64
830	34,16	37,11	114	927,86		64
0	0	0	0	0		0
60	0,66	0,12	2,28	12,84		8
200	2,04	5,99	13,84	120,16	129/1994	10
120	10,11	8,79	7,93	151	191/2013	35
150	3,26	3,41	12,94	99	111/2013	10
200	0,97	0,1	19,3	81,3	253/2013	5
60	3,96	0,66	26,34	127,14		2
60	4,62	0,48	29,7	141,6		2
850	25,62	19,55	112,33	733,04		72
850	25,62	19,55	112,33	733,04		72
832	33,019	27,741	122,51	892,436		68,8