

Школ

Утвердил: должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возра

1-3 /2/24 гЗАВТРАК

Ф.И.О.

дата

26

08

2024

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	2-е блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,7	13,82	2,59	177,75	214	25,52
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Холодное блюдо	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	14	8,14
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	6,82
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Напиток	ЙОГУРТ	180	3,6	2,70	5,40	86,40		29,76
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	TK №4	2,50
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,97
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>460</b>	<b>22,16</b>	<b>20,36</b>	<b>51,36</b>	<b>506,75</b>		<b>73,71</b>
1	2	1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Овощи	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90		4,55
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,35	3,51	34,22	190,05	209	6,19
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	2-е блюдо	МЯСО ТУШЕНОЕ	80	12,5	14,21	2,60	188,47	256	50,02
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	23,96	127,98	379	10,98
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,97
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	TK №4	1,00
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>480</b>	<b>23,92</b>	<b>20,23</b>	<b>79,81</b>	<b>598,55</b>		<b>73,71</b>
1	3	1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Овощи	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,05	0,85	6,50		7,58
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,22	5,11	21,45	145,13	335	14,22
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80	11,84	6,86	7,74	140,37	234	32,77
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	442	9,60
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	6,82
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,97
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	TK №4	1,75
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>615</b>	<b>20,72</b>	<b>12,99</b>	<b>83,51</b>	<b>537,76</b>		<b>73,71</b>
1	4	1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,05	4,57	49,90	45	3,06
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	323	9,24
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	2-е блюдо	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19,7	8,84	6,70	205,96	к/к	44,57
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,24	3,30	27,84	154,91	383	13,87
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,97
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	TK №4	2,00
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>540</b>	<b>36,67</b>	<b>21,83</b>	<b>105,92</b>	<b>788,71</b>		<b>73,71</b>
1	5	1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Овощи	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90		4,55
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,71	4,90	26,18	164,12	335	15,67
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	80	11,59	11,40	5,94	172,60	278	44,03
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Холодное блюдо	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	25	0,52	1,05	2,19	20,47	331	2,38
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	180	0,27	0,05	22,85	92,72	359	5,11
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,97

		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	TK №4	1,00
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>495</b>	<b>19,18</b>	<b>17,73</b>	<b>76,19</b>	<b>541,96</b>		<b>73,71</b>
2	1	1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Холодное блюдо	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,73	9,11	12,59	156,16	3	18,63
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Горячее блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	210	5,02	6,74	37,40	230,98	181	16,49
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Напиток	РЯЖЕНКА	180	0	0,00	0,00	0,00	435	29,55
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	6,82
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,97
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	TK №4	1,25
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>570</b>	<b>14,38</b>	<b>16,59</b>	<b>80,82</b>	<b>534,14</b>		<b>73,71</b>
2	2	1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Овощи	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	30	0,24	0,03	0,51	3,90		4,55
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,98	5,22	28,05	175,60	335	16,76
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	80	12,22	6,90	9,53	149,69	239	33,76
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0	0,00	0,00	0,00	442	9,60
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	6,82
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,97
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	TK №4	1,25
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>585</b>	<b>20,07</b>	<b>12,89</b>	<b>68,92</b>	<b>476,19</b>		<b>73,71</b>
2	3	1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНым ГОРОШКОМ	60	1,19	2,52	6,09	52,04	53	6,97
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,87	4,55	16,69	125,75	321	14,86
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	2-е блюдо	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	17,87	23,95	3,05	298,91	312	46,51
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	202	0,16	0,01	12,03	49,88	377	3,40
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,97
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	TK №4	1,00
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>582</b>	<b>25,94</b>	<b>31,33</b>	<b>56,38</b>	<b>614,73</b>		<b>73,71</b>
2	4	1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Овощи	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	30	0,24	0,03	0,51	3,90		4,55
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Гарнир	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,25	11,48	11,84	160,47	143	15,27
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	2-е блюдо	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	12,18	11,74	5,38	175,77	281	46,31
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Холодное блюдо	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,37	0,75	1,56	14,60	331	1,74
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0,00	14,52	58,05	349	3,62
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,97
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	TK №4	1,25
<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>505</b>	<b>18,27</b>	<b>24,34</b>	<b>54,84</b>	<b>512,79</b>		<b>73,71</b>
2	5	1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	2-е блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	21,42	15,72	34,96	371,38	222	57,82
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	202	0,13	0,00	13,47	55,03	377	2,60
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25		4,25
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	6,82
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,97
		1-3 /2/24 г ЗАВТРАК	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	TK №4	1,25
<b>2</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>522</b>	<b>27,06</b>	<b>18,91</b>	<b>97,86</b>	<b>677,66</b>		<b>73,71</b>
		<b>Среднее значение за период:</b>			<b>535</b>	<b>22,84</b>	<b>19,72</b>	<b>75,56</b>	<b>578,92</b>		<b>73,71</b>