



Школа

17

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Утвердил: должность

фамилия

дата

Гурцкиев В.

09 / 01 / 2024

день / месяц / год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Лейкоциты	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	17,48	33,71	3,01	384,34	210	50	
				Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388	13	
				Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	1	5	
				Фрукты								
				3 блюдо	200	5,8	5	9,6	107	385	27	
				<i>итого</i>	580	26,84	39,38	49,13	657,66		95	
1	1	Обед	гор.блюдо	Щи по-домашнему	250	1,8	4,98	8,13	84,48	87	20	
				Печень по-строгановски	90	15,19	10,35	9,68	192,6	255	24	
				Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	7,5	28,5	201,9	203	10	
				Напиток	200	1,16	0,3	47,26	196	349	6	
				Хлеб бел.	50	5,27	0,67	32,2	155,87	1	5	
				Хлеб черн.								
<i>итого</i>	740	28,52	23,8	125,77	830,85		65					
1	1	Итого за день:			1320	55,36	63,18	174,9	1488,51		160	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба на молоке	200	3,3	8,6	23,2	183,4	175	32	
				Чай с сахаром, с лимон	200	0,53	0	9,87	41,6	377	6	
				Хлеб	60	7,16	10,75	29,11	242	14	30	
				Фрукты								
				3 блюдо	200	5,8	5	9,6	107	385	27	
				<i>итого</i>	660	16,79	24,35	71,78	574		95	
1	2	Обед	гор.блюдо	Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,7	2,78	14,58	90,68	104	20	
				Рагу овощное с мясом	200	11,68	30,06	9	378	268	33	
				<i>итого</i>								

1	1	1	Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	106	20
			Котлета мясная с соусом	130	10,28	18,8	11,04	254,49	268	25
			Картофельное пюре	150	13,17	15,61	15,95	248	128	10
			Напиток	200	1,16	0,3	37,12	196,38	349	5
			Хлеб бел.	50	5,27	0,67	32,2	155,87	1	5
			Хлеб черн.							
			<i>итого</i>	780	38,33	43,66	109,44	1015,52		65
1	4		Итого за день:	1360	68,12	66,06	183,53	1633,04		160
1	5	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	3,3	8,6	23,2	183,4	103	28
			Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	375	5
			Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	1	5
			Фрукты							
			Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,2	98,58	14	15
			Сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	15
			Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,8	5	9,6	107	385	27
			<i>итого</i>	710	16,42	29,23	61,79	576,5		95
1	5	Обед	Закуска							
			1 блюдо	250	4,9	5,33	19,23	144,43	119	22
			2 блюдо	90	10,88	11,1	2,55	153,6	250	23
			гарнир	150	10,68	4,92	47,81	278,23	171	10
			напиток	200	1,16	0,3	37,12	196,38	349	5
			хлеб бел.	50	5,27	0,67	32,2	155,87	1	5
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>	740	32,89	22,32	138,91	928,51		65
1	5		Итого за день:	1450	49,31	51,55	200,7	1505,01		160
2	1	Завтрак	Макаронны отварные с маслом сливочным с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	204	48
			Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388	15
			Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,2	155,87	1	5
			Фрукты							
			3 блюдо	200	5,8	5	9,6	107	385	27

2	1	Обед					625	23,31	19,87	88,85	628,27		95
			итого										
			закуска										
			1 блюдо				250	7,5	3,25	17,25	128,25	102	23
			2 блюдо				90	12,94	9,64	3,26	151,54	299	22
			гарнир				150	3,67	5,42	36,67	210,11	171	10
			напиток				200	1,16	0,3	37,12	196,38	349	5
			хлеб бел.				50	5,27	0,67	32,2	155,87	1	5
			хлеб черн.										
			итого				740	30,54	19,28	126,5	842,15		65
2	1		Итого за день:				1365	53,85	39,15	215,35	1470,42		160
2	2	Завтрак	гор.блюдо				250	6,02	4,05	33,37	191,01	181	32
			гор.напиток				200	0,53	0	9,87	41,6	377	6
			хлеб				60	7,16	10,75	29,11	242	14	30
			фрукты										
			3 блюдо				200	5,8	5	9,6	107	385	27
			итого				710	19,51	19,8	81,95	581,61		95
2	2	Обед	закуска										
			1 блюдо				250	6,25	4,5	13,75	120,5	88	22
			2 блюдо				130	9,87	17,33	8,8	230,67	268	23
			гарнир				150	8,9	4,1	39,84	231,86	171	10
			напиток				200	1,16	0,3	37,12	196,38	349	5
			хлеб бел.				50	5,27	0,67	32,2	155,87	1	5
			хлеб черн.										
			итого				780	31,45	26,9	131,71	935,28		65
2	2		Итого за день:				1490	50,96	46,7	213,66	1516,89		160
2	3	Завтрак	гор.блюдо				155	19,82	5,08	2,36	271	395	58
			гор.напиток				200	0,53	0	9,47	40	375	5
			хлеб				30	3,16	0,4	19,32	93,52	1	5

		гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	375	5	
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	1	3	
		фрукты									
		3 блюдо	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,8	5	9,6	107	385	27	
		<i>итого</i>		580	22,2	13,25	40,19	498,52		95	
2	5	Обед	закуска								
		1 блюдо	Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	112	20	
		2 блюдо	Беф-строганов	90	10,88	11,1	2,55	153,6	250	25	
		гарнир	Картофельное пюре	150	13,17	15,61	15,95	248	128	10	
		напиток	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	37,12	196,38	349	5	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,2	155,87	1	5	
		хлеб черн.									
		<i>итого</i>		740	32,76	30,01	99,07	828,88		65	
2	5	Итого за день.		1320	54,96	43,26	139,26	1327,4		160	
		Среднее значение за период:			1388,5	52,806	48,044	182,05	1435,18		160