

Школа Утвердил: должность **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия 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 гречневая рассыпчатая с сосиской отварной	90/40	5,5	7	28,1	151	254	30,37	
			гор.напиток	Какао на сгущенном молоке	200	6,6	2	12,7	77	45	14,64	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4,2	2,5	30,5	159		0,49	
			Масло слив.	Масло сливочное	10	0,04	7,84	0,04	73,4	8	9,7	
			<i>итого</i>				310	16,34	19,34	71,34	460,4	
1	1	Завтрак 2		Конфеты (ДСТУ4135,2014)	30	0,3		36,1	116,8		17,1	
				Яблоки	300	0,3		8,3	39		25,5	
				Сок фруктовый(ГОСТ32103-2013)	180	0,5		10,6	46		17,46	
			<i>итого</i>		510	1,1	0	55	201,8		60,06	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,3	3,5	10	84	55	11,7	
			1 блюдо	Суп харчо	300	4,1	5,8	18	159	54	61,47	
			2 блюдо	Куры отварные	50	10,5	8,2	0,6	118	89	21,47	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	90	4	2,8	20	129	165	11,68	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2		27,8	14	243	6,21	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	150	11,8	1,5	72,4	300		7,15	
			<i>итого</i>		850	30,9	21,8	148,8	804		119,68	
1	1	Полдник	булочное	Запеканка творожная пшеница	170	9,2	4,8	29,9	201	271	43,13	
			напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке(по ДСТУ7055-2009ТУ)	200	6,8	3,4	24,8	125	272	24,25	
			<i>итого</i>		370	16	8,2	54,7	326		67,38	
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба(морская)тушеная в томате с овощами	150	16,4	9,9	7,4	170	194	53,25	
			гарнир	Картофель отварной	250	3,4	6,2	25,8	198	296	23,70	
			овощи	Огурец свежий	50	0,35		0,3	8		3,5	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1		9,5	35	268	1,23	

			хлеб	Хлеб пшеничный	80	3,3	2	20,5	120		3,94
			<i>итого</i>		730	23,55	18,1	63,5	531		85,62
1	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			2770	87,89	67,44	393,34	2323,2		387,94
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная, яйцо вареное	200/1	12,9	21,86	44,08	249	151	36,11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1		9,5	35	268	1,23
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4,2	2,5	30,5	159		0,49
			Масло слив.	Масло сливочное	10	0,04	7,84	0,04	73,4	8	9,7
			<i>итого</i>		310	17,24	32,2	84,12	516,4		47,53
1	2	Завтрак 2		Печенье(ДСТУ 3781-2014, ТУ)	30	1,1	7,8	12,13	146		7,41
				Кефир	200	0,5	0,5	35	118		19,4
			<i>итого</i>		230	1,6	8,3	47,13	264		26,81
1	2	Обед	закуска	Свекла вареная	60	0,8		0,3	8	43	2,13
			1 блюдо	Борщ Украинский на кур/б	300	2,6	5,8	14,8	130	42	25,96
			2 блюдо	Куры жаренные	50	8	10,3	7,9	164	68	30,28
			гарнир	Рис отварной	90	4,8	4,9	31,3	230	292	7,99
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		2,9	112	243	5,09
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	150	11,8	1,5	72,4	300		7,15
			<i>итого</i>		850	28,6	22,5	129,6	944		78,6
1	2	Полдник	булочное	Ленивые вареники	170	0,5	8,3	26	230	213	51,19
			напиток	Кофейный напиток злаковый (по ДСТУ7055-2009ТУ)	200	6,8	3,4	24,8	125	272	3,25
			<i>итого</i>		370	7,3	11,7	50,8	355		54,44
1	2	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная(минтай морской)	95	10,8	6,1	12,7	143	103	46,08



			<i>итого</i>		320	7,4	7,8	53,5	225			31,03	
1	3	Ужин	гор.блюдо	Рыба припущенная	80	30	15,1	2,3	285	77		47,9	
			гарнир	Рагу овощное	220	3,91	8,4	22,9	211	128		22,78	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,1		7,6	35	358		3,5	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	3,3	2	20,5	120			3,94	
				Помидор свежий	60	0,4		0,3	8			4,5	
				<i>итого</i>		640	37,71	25,5	53,6	659			82,62
1	3	Ужин 2	кисломол.										
			булочное										
			напиток										
			фрукты										
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0			0
1	3	<b>Итого за день:</b>			2965	99,45	77,6	453,9	2638			367,01	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, рыба припущенная	250/80	35,9	22,3	42,3	395	134/77		72,45	
			гор.напиток	Кофейный напиток(злаковый ДСТУ7055-2009ТУ)	200	6,8	3,4	24,8	142	48		3,25	
				Масло сливочное	10	0,04	7,84	0,04	73,4	8		9,7	
				Сыр(не острый)твердый	15	0,04	3,5	0,3	47	9		11,25	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4,2	7,2	10,2	118			0,49	
				<i>итого</i>		655	46,98	44,24	77,64	775,4			97,14
1	4	Завтрак 2		Печенье(ДСТУ 3781-2014, ТУ)	30	1,1	7,8	12,13	146			5,55	
					Сок фруктовый(ГОСТ32103-2013)	180	0,5		10,4	45		17,46	
			фрукты	Яблоки	300	0,3		28,5	120			25,5	
				<i>итого</i>		510	1,9	7,8	51,03	311			48,51
1	4	Обед	закуска										
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью(горохом)на м/б	300	8,8	6,8	20,3	198	53		29,07	
			2 блюдо	Плов	200	20,5	28,3	60,1	317	87		39,73	
			гарнир										
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,6		2,9	112	243		6,21	
			хлеб бел.										
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	150	11,8	1,5	72,4	300			7,15	
				<i>итого</i>		850	41,7	36,6	155,7	927			82,16

1	4	Полдник	булочное	Запеканка из творога и макарон	170	6,1	2,8	38,5	202,7	188	47,47
			напиток	Ряженка	200	12	4	8,2	116	359	23
			<i>итого</i>		370	18,1	6,8	46,7	318,7		70,47
1	4	Ужин	гор.блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,5	4,7	17,1	130	133	17,2
				Яйца вареные	1	5,69	10,16	1,08	118	169	8,9
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1		9,5	35	268	1,23
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	3,3	2	20,5	120		3,94
			<i>итого</i>		531	13,59	16,86	48,18	403		31,27
1	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			2916	122,27	112,3	379,25	2735,1		329,55
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка макарон с мясом	220	1	11,2	26,1	342	165	41,56
				Соус сметанный	30	1,2	2,6	30	38	232	9,2
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5,8	1,6	7,6	69	269	7,56
				Сыр(не острый)твердый	15	0,04	3,5	0,3	47	9	11,25
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4,2	3	30,5	159		0,49
				Масло сливочное	10	0,4	7,84	0,04	73,4	8	9,7
			<i>итого</i>		575	12,64	29,74	94,54	728,4		79,76
1	5	Завтрак 2		Сырники из творога	100	16	11,5	19,8	251	215	42,19
				Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	267	22,15
			<i>итого</i>		300	21,5	17,7	28,4	361		64,34
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,4		0,3	8		4,2
			1 блюдо	Суп рыбный	300	8,5	4,8	16,3	156	64	35,94
			2 блюдо	Ленивый голубцы	240	5,6	12,2	81,4	212,2	90	39,96
			напиток	кисель из сока (ГОСТ32103-2013)	200	0	0	17,1	59	279	9,63
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	150	11,8	1,5	72,4	300		7,15





			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0
1	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0
1	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0
1	7	Итого за день:				0	0	0	0	0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная с кашей перловой	40/90	9,6	8,3	8,9	273,5	219/149	28,78
				Зеленый горошек	60	0,4		0,3	8		11,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1		7,6	35	270	3,5
			хлеб	Масло сливочное	10	0,5	7,84	0,04	73,4	8	9,7
			фрукты	Хлеб пшеничный	100	4,2	2,5	30,5	159		4,9
			<i>итого</i>		370	14,8	18,64	47,34	548,9		57,98
2	1	Завтрак 2		Конфеты (ДСТУ4135,2014)	30	0,3		36,1	116,8		17,1
			фрукты	Апельсин	300	0,3	0,2	8,1	36		48

				Сок фруктовый(ГОСТ32103-2013)	180	0,5		10,6	46		17,46
				<i>итого</i>	510	1,1	0,2	54,8	198,8		82,56
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,8	4,5	10	86	55	12,32
			1 блюдо	Суп с крупой на курином бульоне	300	2,8	6	16,7	126	60	27,56
			2 блюдо	Куры отварные	50	10,5	8,2	0,6	118	89	21,47
			гарнир	Макаронны отварные с маслом	90	4	2,8	20,1	129	165	11,68
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2		27,8	14	243	6,21
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	150	11,8	1,5	72,4	300		7,15
				<i>итого</i>	790	29,3	18,5	137,6	687		86,39
2	1	Полдник	булочное	Сырники из творога	100	16	11,5	19,8	251	215	42,19
			напиток	Какао на молоке	200	6,6	2,9	24,8	142	268	21,96
				<i>итого</i>	300	22,6	14,4	44,6	393		64,15
2	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба припущенная	80	30	15,1	2,3	285		48,05
			гарнир	Картофель отварной с сл.маслом	250	4,4	6,2	25,8	198	296	23,7
				Яйцо вареное	1	5,7	10,16	1,08	118	169	8,9
			напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке(по ДСТУ7055-2009ТУ)	200	6,8	3,4	24,8	125	272	24,25
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	3,3	2	20,5	120		3,94
				<i>итого</i>	531	20,2	21,76	72,18	561		108,84
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	1	<b>Итого за день:</b>			2501	88	73,5	356,52	2388,7		399,92
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Колбаса отварная с кашей гречневой	50/90	13,4	10,9	33,2	317,5	219	34,9
				Икра из баклажан	80	0,8	4,5	11,1	72	35	70,09
			гор.напиток	Какао на молоке	200	6,6	1,8	12,4	69	269	21,96
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4,2	2,5	30,5	159		4,9
				Сыр(не острый)твердый	15	0,04	3,5	0,3	47	9	11,25

				<i>итого</i>		395	25,04	23,2	87,5	664,5			143,1	
2	2	Завтрак 2		Сок фруктовый(ГОСТ32103-2013)		180	0,5		10,6	46			17,46	
				Печенье(ДСТУ 3781-2014, ТУ)		30	1,1	7,8	12,13	146			7,35	
			фрукты	Яблоки		300	0,3		28,5	120				25,5
				<i>итого</i>		510	1,9	7,8	51,23	312				50,31
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный		60	1,3	1,3	3,1	60	40		2,08	
			1 блюдо	Борщ украинский		300	2,7	4,8	13,4	118	42		25,96	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему		300	22,5	24,2	24,4	405	88		63,05	
			напиток	Компот с лимона		200	0,1		18,9	73	239			6,21
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		150	11,8	1,5	72,4	300				7,15
				<i>итого</i>		950	37,1	30,5	129,1	896				104,45
2	2	Полдник	булочное	Рогалик с повидлом(яблочное ГОСТ32099)		110	3,2	1,6	31,7	154	200		17,82	
			напиток	Кефир		200	11,2	6,4	8,2	118	358		20,08	
				<i>итого</i>		310	14,4	8	39,9	272				37,9
2	2	Ужин	гор.блюдо	Рыба жареная		80	34	13,3	1,6	289	111		45,49	
			гарнир	Запеканка из творога и макарон		170	6,1	2,8	38,5	202,7	188		47,47	
			напиток	Кисель из сока		200	0	0	17,1	59	279		9,63	
			хлеб	Хлеб пшеничный		80	3,3	2	20,5	120			4,9	
				<i>итого</i>		700	13,1	9,6	109,7	572,7				107,49
2	2	Ужин 2	кисломол.											
			булочное											
			напиток											
			фрукты											
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0			0
				<b>Итого за день:</b>		2865	91,54	79,1	417,43	2717,2				443,25
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная(морская)с картофелем отварным		330	22,7	21,3	28,1	483	77/296		71,75	
				Соус красный		30	1,2	2,6	30	38	231		2,85	

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1		7,6	35	270	3,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4,2	2,5	0,3	47		4,9
				Сыр(не острый)твердый	15	0,04	3,5	0,04	96	9	11,25
			<i>итого</i>		675	28,24	29,9	66,04	699		94,25
2	3	Завтрак	фрукты	Вафли(по ДСТУ3781-98)	30	1,1	7,8	12,13	150		9,9
				Мандарины	300	0,3	0,2	7,5	33		48
				Сок фруктовый(ГОСТ32103-2013)	180	0,5		10,6	46		17,46
			<i>итого</i>		510	1,9	8	30,23	229		75,36
2	3	Обед	закуска	Салат из огурцов ипомидор	70	1	4,3	2,6	58	41	5,55
			1 блюдо	Свекольник на к/б	300	2,1	5,9	15,7	124	63	21,62
			2 блюдо	Бефстроганов	100	30,3	4,4	6	421	78	49,25
			гарнир	Пюре гороховое	160	6	1,4	15,9	100	208	13,03
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,6		2,9	112	243	6,21
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	150	11,8	1,5	1,7	300		
			<i>итого</i>		910	50,8	13,2	42,2	1057		95,66
2	3	Полдник	булочное	Пирожок печенный с яблоками	150	0,8	4,5	41,5	228		18,13
			напиток	Какао со сгущенным молоком	200	6,6	3,4	24,8	113		14,64
			<i>итого</i>		350	7,4	7,9	66,3	341		128,43
2	3	Ужин	гор.блюдо	Яйцо вареное	1	5,7	10,16	1,08	118	169	8,9
			гарнир	Каша манная молочная	250	6,4	11,7	43	131		27,21
			напиток	Кофейный напиток злаковый (по ДСТУ7055-2009ТУ)	200	6,8	3,4	24,8	125		3,25
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	3,3	2	20,5	120		3,94
			<i>итого</i>		530	16,5	17,1	88,3	376		43,3
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0

2	3	Итого за день:			2975	104,84	76,1	293,07	2702		437
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с печенью в сметане	250/100	5,9	7,2	40	110	134	60,47
				Свекла припущенная со сметаной	60	0,8	4	9	82	25	4,53
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1		9,5	35	269	1,25
			хлеб	Сыр(не острый)твердый	15	0,04	3,5	0,3	47	9	11,25
			фрукты	Хлеб пшеничный	100	4,2	2,5	30,5	159		4,9
			<i>итого</i>				375	11,04	17,2	89,3	433
2	4	Завтрак	фрукты	Печенье галетное(ГОСТ14031-2014,ТУ)	30	1,1	7,8	12,13	146		7,35
				Сок фруктовый(ГОСТ32103-2013)	180	0,5		10,6	46		17,46
				Яблоки	300	0,3		28,5	120		25,5
			<i>итого</i>		510	1,9	7,8	51,23	312		50,31
2	4	Обед	закуска	Капуста тушеная	160	2,9	7,5	21,7	193,9	129	14,58
			1 блюдо	Суп рыбный	300	10,5	4,8	16,4	159	64	35,94
			2 блюдо	Гуляш	100	29	30	4,7	404	83	47,39
			гарнир	Каша пшенная вязкая	90	4,3	9,7	33,2	161	149	6,54
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,6		2,9	112	243	6,21
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	150	11,8	1,5	72,4	300		7,15
			<i>итого</i>		840	56,2	46	129,6	1136		117,81
2	4	Полдник		Ленивые вареники со сгущенным молоком	130	0,5	4,4	28,7	83	206	51,19
			напиток	Какао на молоке	200	0,4	3,4	24,8	142	45	21,96
			<i>итого</i>		330	0,9	7,8	53,5	225		190,96
2	4	Ужин	гор.блюдо	Суп молочный с изделиями макаронными	250	4,5	4,7	17,1	130		23,9
				Яйцо вареное	1	5,7	10,16	1,08	73		8,9
			напиток	кефир	200	11,2	0,02	8,2	35		20,08
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	3,3	2	20,5	120		3,94
			<i>итого</i>		281	20,2	12,18	29,78	228		56,82
2	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								







			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	7	<b>Итого за день:</b>		0	0	0	0	0		
<b>Среднее значение за период:</b>				2704,3	86,524	84,11	397,59	2583,35		391,33