

Школа

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Фокина Е.И.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30

8

2023

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп гороховый	200	2	5	3	152
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	12	9	2	151
			гарнир	Каша пшеничная	150	3	2	12	71
			напиток	Чай	200	0	0	14	28
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	84
			сладкое	Кондитерское изделие (печенье, кекс)	50	4	6	36	208
			<i>итого</i>		730	24	22	83	694
1	1	Итого за день:			730	24	22	83	694
1	2	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0

1	2	Обед	закуска	Овощи свежие	60	1	0	2	22
			1 блюдо	Суп рассольник	200	5	8	24	129
			2 блюдо	Плов с курицей	200	10	13	21	354
			гарнир						
			напиток	Сок	200	1	0	20	85
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	84
				<i>итого</i>		700	20	21	83
1	2	Итого за день:			700	20	21	83	674
1	3	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
				<i>итого</i>		0	0	0	0
1	3	Обед	закуска	Овощи свежие	60	1	0	2	22
			1 блюдо	Суп гречневый	200	3	7	18	132
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом	200	8	7	34	333
			гарнир						
			напиток	Какао	200	10	11	14	320
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	84
				<i>итого</i>		700	25	25	84
1	3	Итого за день:			700	25	25	84	891
1	4	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						

			<i>итого</i>		740	25	20	94	733
1	5	Итого за день:			740	25	20	94	733
2	1	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1	1	4	16
			1 блюдо	Суп гороховый	200	2	5	3	152
			2 блюдо	Плов с мясом	200	16	14	48	390
			гарнир						
			напиток	Чай	200	0	0	14	28
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	84
			<i>итого</i>		700	22	20	85	670
2	1	Итого за день:			700	22	20	85	670
2	2	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	2	Обед	закуска	Овощи свежие	60	1	0	2	22
			1 блюдо	Суп гречневый	200	3	7	18	132
			2 блюдо	Картофель тушеный с курицей	200	16	14	24	350
			гарнир						

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	4	Обед	закуска	Овощи свежие	60	1	0	2	22
			1 блюдо	Борщ с картофелем	200	7	8	18	172
			2 блюдо	Гречка с мясом	200	10	14	32	364
			гарнир						
			напиток	Чай	200	0	0	14	28
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	84
				<i>итого</i>		700	21	22	82
2	4	Итого за день:			700	21	22	82	670
2	5	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
				<i>итого</i>		0	0	0	0
2	5	Обед	закуска	Салат из капусты с морковью	60	2	6	10	80
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2	4	9	50
			2 блюдо	Рыба припущенная с овощами	90	8	10	2	90
			гарнир	Гороховое пюре	150	6	2	24	110
			напиток	Кофейный напиток	200	4	3	39	325
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	84
				<i>итого</i>		740	25	25	100
2	5	Итого за день:			740	25	25	100	739
Среднее значение за период:					723	23,3	22,2	88,8	716,2

71	
195	
291	
389	
1	
	0
	0
	0
71	
101	
1	
	0
	0

	0
101	
1	
	0
	0
	0
101	
246	
1	

	0
	0
	0
50	
101	
265	
246	
1	
	0
	0
	0
71	
101	
35	

	0
71	
105	
238	
246	
1	
	0
	0
	0
101	
1	
	0
	0
	#ДЕЛ/0!