

Школа Утвердил и.о. директора**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория 

Мелькина И.С.

13 09 2024

День месяц год

ВИТАМ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,15	0,62	581,38	
				гуляш из свинины	70	11,3	11,69	5,8	204,82	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2		14	28	
			хлеб	батон нарезной со сливочным маслом	38	2,28	0,24	14,76	70,32	
			фрукты							
			<i>итого</i>			458	14,16	76,08	35,18	884,52
1	2	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной со слив.маслом	150	11,64	19,48	100	621,9	
				рыба запеченая	60	19,53	4,78	4,19	137,42	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	
			хлеб	батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			фрукты							
			<i>итого</i>			440	36,62	27,18	134,91	930,74
1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	
				печень тушеная в соусе	50	10,28	14,17	2,25	177,3	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,04		24,77	94,2	
			хлеб	батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			фрукты							
			<i>итого</i>			430	15,86	24,03	60,67	523,32
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	150	13,15	14,02	86,89	526,42	

				котлета мясная/говядина,свинина	60	15,92	11,83	16,08	234,24	
			гор.напиток	лимонный напиток	200	0,11	0,01	18,32	72	
			хлеб	батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			фрукты							
				<i>итого</i>	440	31,46	26,1	136,05	902,98	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная со сл. Маслом	150	5,48	3,23	28,7	165,74	
				бутерброд с сыром	40	5,1	4,6	0,3	63	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2		14	28	
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>	390	10,78	7,83	43	256,74	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша манная со сл. Маслом	150	3,18	3,7	26,1	150,9	
				бутерброд с сыром	40	5,1	4,6	0,3	63	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	
			хлеб	батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			фрукты							
				<i>итого</i>	420	10,6	8,54	65,92	378,42	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре со слив маслом	150	3,26	9,62	18,89	181,5	
				голень кур запеченные	70	19,3	16	0,06	221,44	
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	
			хлеб	батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			фрукты							
				<i>итого</i>	450	25,38	26,08	52,42	562,59	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной со слив.маслом	150	11,64	19,48	100	621,9	
				котлета мясная/говядина,свинина	60	14,92	11,09	15,07	219,6	

			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	
			хлеб	батон нарезной со сл.маслом	38	2,88	0,3	18,7	89,07	
			фрукты							
			<i>итого</i>		448	29,48	30,87	158,53	1024,77	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный со л.маслом	110	28,54	44,32	5,3	535,5	
			гор.напиток	какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			хлеб	батон нарезной с сыром	40	4,29	2,6	14,76	99,62	
			фрукты							
			<i>итого</i>		350	36,35	50,64	45,55	780,32	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная со сл. Маслом	150	3,18	3,7	26,1	150,9	
				бутерброд с сыром	40	5,1	4,6	0,3	63	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2		14	28	
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		390	8,48	8,3	40,4	241,9	
			Среднее значение за период:							