

Школа Утвердил: должность **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория 

Мелькина И.С.

<input type="text" value="13"/>	<input type="text" value="09"/>	<input type="text" value="2024"/>	
день	месяц	год	ВИТАМ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В
1	1	завтрак	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо	гуляш из кур	60	10,29	9,43	4,29	151,72	
			гарнир	макароны отварные	150	17,55	18,71	115,87	702,07	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,96		24,76	94,2	
			хлеб бел.	батон нарезной со сливочным маслом	38	2,28	0,24	14,76	70,32	
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8	
					<i>итого</i>		478	31,082	28,38	159,69
		Итого за день:								
1	2	завтрак	закуска	тертая свежая морковь со свежим яблоком, с сахаром	60	0,636	0,096	5,172	24,24	
			1 блюдо							
			2 блюдо	окорочек тушеный	70	8,24	7,55	21,78	109,11	
			гарнир	картофельное пюре со сл.маслом	150	3,26	9,62	18,89	181,5	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2		14	28	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8	
					<i>итого</i>		510	12,338	17,266	59,854
		Итого за день:								

1	3	завтрак	закуска	свекла отварная натертая	60	0,7	6	5,6	73		
			1 блюдо								
			2 блюдо	котлета мясная	60	19,03	8,23	6,43	174,87		
			гарнир	рис отварной	150	11,64	19,48	100	621,9		
			напиток	чай с сахаром	200	1		20,2	84,8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
			<i>итого</i>		500	32,372	33,71	132,24	1016,37		
1	4	завтрак	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	бефстроганов из свинины	60	7,53	7,79	3,87	136,54		
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,15	0,62	581,38		
			напиток	какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2		
			хлеб бел.	батон нарезной с сыром	50	5,36	3,25	19,68	130,4		
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
			<i>итого</i>	490	16,792	78,91	49,672	1055,32			
0	0	Итого за день:		490	16,792	78,91	49,672	1055,32			
1	5	завтрак	закуска	солёный огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2		
			1 блюдо								
			2 блюдо	плов с мясом	200	38,8	19	69,4	602		
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,96		51,36	196,72		
			хлеб бел.	батон нарезной со сливочным маслом	40	2,28	0,24	14,76	70,32		
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
			<i>итого</i>	530	42,702	19,36	137,81	944,04			

2	1	завтрак	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо	блины со сгущенным молоком	250	19,66	17,66	121,5	723,33	
			гарнир							
			напиток	кисель из концентратов	200	1,36		29,02	221,52	
			хлеб бел.	батон нарезной с сыром	50	5,36	3,25	19,68	130,4	
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		500	26,38	20,91	170,2	1075,25
Итого за день:										
2	2	завтрак	закуска	салат из капусты с морковью	60	0,6	3	1,8	37,8	
			1 блюдо							
			2 блюдо	макароны с тертым сыром	180	9	12,6	34,2	300,6	
			гарнир							
			напиток	кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,1	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8	
				<i>итого</i>		470	12,772	18,28	51,972	501,3
Итого за день:										
2	3	завтрак	закуска	тертая свежая морковь со свежим яблоком, с сахаром	60	0,636	0,096	5,172	24,24	
			1 блюдо							
			2 блюдо	печень куриная тушеная в соусе	50	9,08	6,3	10	78,8	
			гарнир	картофельное пюре со слив маслом	150	3,26	9,62	18,89	181,5	
			напиток	чай с лимоном и сахаром	200	4051	1,14	7,71	114,66	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8	
				<i>итого</i>		490	4063,978	17,156	41,784	461
Итого за день:										

2	4	завтрак	закуска	свекла отварная натертая	60	0,7	6	5,6	73		
			1 блюдо								
			2 блюдо	рыба запеченая	60	11,71	2,87	2,51	82,45		
			гарнир	рис отварной	150	11,64	19,48	100	621,9		
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,96		51,36	196,72		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
			<i>итого</i>		500	25,012	28,35	159,48	1035,87		
		Итого за день:									
2	5	завтрак	закуска	огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2		
			1 блюдо								
			2 блюдо	гуляш из кур	60	10,29	9,43	4,29	151,72		
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,15	0,62	581,38		
			напиток	чай с сахаром	200	1		20,2	84,8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
			<i>итого</i>		500	12,332	73,7	27,402	892,9		
		Итого за день:									
		Среднее значение за период:									