

Школа **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория



и.о.директора

Мелькина И.С.

день

месяц

год

ВИТАМ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность	Белки	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,15	0,62	581,38	
				гуляш из свинины	90	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	тертая свежая морковь со свежим яблоком, с сахаром	60	0,636	0,096	5,172	24,24	
			<i>итого</i>			538	14,796	76,176	40,352	908,76
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	
			2 блюдо	гуляш из кур	60	10,29	9,43	4,29	151,72	
			гарнир	макаронны отварные	150	17,55	18,71	115,87	702,07	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,96		24,76	94,2	
			хлеб бел.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			690	34,292	33,42	161,26	1144,54
1	1	Итого за день:			1228	49,088	109,596	201,61	2053,3	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной со слив.маслом	150	11,64	19,48	100	621,9	
				рыба запеченая	100	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	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	

			<i>итого</i>		580	37,02	27,58	144,71	977,74	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными из.с курицей, сметаной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
			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>		700	14,392	20,01	71,822	485,16
1	2	Итого за день:			1280	51,412	47,59	216,53	1462,9	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	
				печень тушеная в соусе	90	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	салат из капусты с морковью	60	0,58	3,65	2,19	42,42	
				<i>итого</i>		530	16,44	27,68	62,86	565,74
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп с рыбными консервами и пшеном	250	10,32	10,09	17,02	289	
			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	0,2		14	28	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8	
				<i>итого</i>		690	41,192	37,8	137,46	1175,57
1	3	Итого за день:			1220	57,632	65,48	200,32	1741,31	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	150	13,15	14,02	86,89	526,42	
				котлета мясная/говядина, свинина	90	15,92	11,83	16,08	234,24	

			<i>итого</i>		740	42,602	21,96	137,34	965,22		
1	5	Итого за день:			1330	54,442	30,59	199,94	1315,72		
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	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47		
			<i>итого</i>		520	11	8,94	75,72	425,42		
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с рисом, сметаной, курицей	250	775	7,7	22,24	179,42		
			2 блюдо	блины со сгущенным молоком	200	15,73	14,13	97,2	578,66		
			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>		700	797,45	25,08	168,14	1110		
2	1	Итого за день:			1220	808,45	34,02	243,86	1535,42		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре со сл.маслом	150	3,26	9,62	18,89	181,5		
				голень кур запеченые	100	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	свекла отварная натертая	30	0,35	3	2,8	36,5		
			<i>итого</i>		510	25,73	29,08	55,22	599,09		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник с курицей, сметаной	250	2,7	7,2	13,35	123,9		
			2 блюдо	макароны с тертым сыром	180	9	12,6	34,2	300,6		

			<i>итого</i>			590	61,79	86,51	70,59	1305,85
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп картофельный с макар. Изд, курицей и сметаной		250	2,69	2,84	17,14	104,75
			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>			690	27,002	25,19	171,02	1067,62
2	4	Итого за день:				1280	88,792	111,7	241,61	2373,47
2	5	Завтрак	гор.блюдо	творожная запеканка со сгущ.молоком		150	21,78	12,21	23,07	289,29
			гор.напиток	компот из сухофруктов		200	0,04		24,76	94,2
			хлеб							
			фрукты	сок		200	1		20,2	84,8
			<i>итого</i>			550	22,82	12,21	68,03	468,29
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	борщ з свежей капусты, курицей и сметаной		250	1,81	4,91	125,25	102,5
			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>			690	13,482	78,49	150,37	982,2
2	5	Итого за день:				1240	36,302	90,7	218,4	1450,49
		Среднее значение за период:				1240,6	532,705	70,0882	214,23	1662,72