

Школа **МАОУ гимназия**Утвердил: должность **Директор ООО "Вита Лайн"**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия **Клоков Н.Н.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **30 8 2024****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 молочная жидкая	150	6,5	6,9	23,7	188	324	38
			бутерброд	Бутерброд с сыром и маслом	55	7	10,1	15,1	216,4	3	30
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	12,6	82,7	379	15
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2
			фрукты	Фрукты свежие по сезону/ яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	15
			<i>итого</i>		515	18,2	19,8	70,7	579,6		100
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0		#ЗНАЧ!	
1	1	Обед	закуска	Закуска из кабачковой икры и вареного яйца 50/40	90	5,9	8,9	4,1	120,8	ТТК 111	20
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2,6	3,2	17,6	113,2	111	25
			2 блюдо	Рыба запеченная с овощами под сырным соусом	90	10,2	8,9	18,5	145,9	ТТК 211	41
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,2	4,9	21,5	147,7	312	20
			напиток	Сок фруктовый/ виноградный	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1		3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2		3
			<i>итого</i>		790	26,8	26,8	121,1	795,7		127
1	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0		0	
1	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0		#ЗНАЧ!	
1	1	Ужин 2	кисломол.								

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	#ЗНАЧ!
1	5	Итого за день:			1465	45,8	47,6	186,3	1344,3	#ЗНАЧ!
1	6	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
1	6		Завтрак 2	фрукты						
		<i>итого</i>			0	0	0	0	0	#ЗНАЧ!
1	6	Обед		закуска						
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	#ЗНАЧ!
1	6	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	#ЗНАЧ!
1	6	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	#ЗНАЧ!
1	6	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	7	Итого за день:			0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Фритата из яиц с овощами	150	12	15,2	5,1	211,7	ТТК 201	51
			сладкое	Кондитерские изделия/ печенье	20	1,5	2	14,9	83,4		5
			гор.напиток	Кисломолочный напиток/ снежок	180	4,9	4,5	19,4	142,2	386	25
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6		4
			фрукты	Фрукты свежие/ яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	15
				<i>итого</i>		500	21,5	22,5	67,2	570,6	
2	1	Завтрак 2	фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,9	3,7	4	52,5	47	20
			1 блюдо	Уха ростовская	200	9,1	4,7	10,4	129,6	106	25
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом молочным 100/50	150	8,3	10,2	16,6	227,8	278	35
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,8	7,3	16,3	148,3	143	25
			напиток	Сок фруктовый/ яблочный	200	1	0,2	19,6	83,4	389	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2		3
				фрукты							
				<i>итого</i>		830	27,2	26,7	99,7	797,5	
2	1	Полдник	булочное								
			напиток								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	

2	1	Итого за день:			1330	48,7	49,2	166,9	1368,1		#ЗНАЧ!
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Азу с картофелем и мясом	180	13,2	14,2	32,2	327,2	260	61
			закуска	Салат из моркови с кукурузой консервированной	80	1,4	4,1	5	63,1	40	20
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,2	10,3	59	378	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	19,3	19,8	67,6	544	
2	2	Завтрак 2	фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с болгарским перцем	60	0,9	4,3	2,3	51,6	56	17
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми/ гренки 200/20	220	7,4	4,3	33,6	206,3	102	20
			2 блюдо	Биточки особые	90	8,6	9,8	9,7	175,1	ТТК 269	28
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,2	6	20,4	191,7	181	18
			напиток	Кисель из сухофруктов	200	0	0	18,4	73,8	355	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2		3
			напиток	Молоко пром.пр-ва т/пак для дет.пит	200	5,6	4,9	9,3	104,8		25
			<i>итого</i>		990	30,8	29,9	126,5	959,2		127
2	2	Полдник	булочное								
			напиток								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	Итого за день:			1490	50,1	49,7	194,1	1503,2		#ЗНАЧ!

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная Геркулес вязкая	150	6	7,7	24,9	143	184	23
			бутерброд	Бутерброд с шоколадным сливочным маслом	45	2,4	7,2	15,2	183,3	1	35
			гор.напиток	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,1	98,9	389	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4		2
			фрукты								
			напиток	Молоко пром.пр-ва т/пак для дет.пит	200	5,6	4,9	9,3	104,8		25
			<i>итого</i>		615	16,9	20,3	81,5	577,4		100
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	3	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0,7	3,1	5,7	54	ТТК 2	15
			1 блюдо	Борщ по-кубански со сметаной 200/5	205	3,3	4	13,1	102,5	ТТК 2	25
			2 блюдо	Ежики мясные в соусе 90/30	120	10	11	11,7	156,8	278	33
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	27,7	206	323	20
			напиток	Чай фруктовый с лимоном и яблоком	200	0,2	0	10,8	45,3	377	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2		3
			фрукты	Фрукты свежие/ яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	15
			<i>итого</i>		915	23,3	23,7	112,6	772,2		127
2	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	3	Итого за день:		1530	40,2	44	194,1	1349,6		#ЗНАЧ!	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофель запеченный/ Котлеты рыбные любительские/ соус томатный	290	14,6	18,7	38,9	365,9	313/241/366	69
			закуска	Овощи натуральные по сезону/ огурцы	60	0,5	0,1	1	7,8	71	12
			гор.напиток	Сок фруктовый/ яблочный	200	1	0,2	19,6	83,4	389	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			фрукты								
			<i>итого</i>		590	19,2	19,3	79,6	551,8		100
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,8	3	4,5	48,5	68	15
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,6	3,1	11,8	85	96	25
			2 блюдо	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,8	11,8	20,7	245,1	206	39
			гарнир								
			напиток	Кисломолочный напиток/ Кефир с сахаром 210/10	220	6,1	5,3	18,1	150	386	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6		4
			фрукты	Фрукты свежие/ апельсины	150	1,4	0,3	12,2	64,5	740	20
	<i>итого</i>		860	24,5	24,2	104,4	769,4		127		
2	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	4	Итого за день:		1450	43,7	43,5	184	1321,2		#ЗНАЧ!	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	15,3	16,5	38,8	378,4	291	54
			закуска	Салат овощной с яблоками	60	0,7	0,1	4,4	23,7	58	20
			гор.напиток	Компот из свежих ягод	180	0,3	0,1	12,4	53,3	375	20
			хлеб	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60	4,3	0,5	27,8	132,3		6
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	20,6	17,2	83,4	587,7		100
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	5	Обед	закуска	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4		10
			1 блюдо	Суп-лапша	200	2,7	3,6	14,7	104,9	113	20
			2 блюдо	Рыба аппетитная запеченная с картофелем	200	9,8	11,1	29,6	254,4	385	59
			гарнир								
			напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,2	12,3	66,6	378	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2
			фрукты	Фрукты свежие/ яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	17
			<i>итого</i>		840	20,1	22,2	101,6	689,2		127
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	5	Итого за день:		1340	40,7	39,4	185	1276,9		#ЗНАЧ!	
2	6	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак 2	фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	7	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	7	Полдник	булочное									
			напиток									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	7	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	7	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	7	Итого за день:			0	0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
Среднее значение за период:					1394	46,15	47	185,33	1376,31			#ЗНАЧ!