

Школа

Утвердил: должность

калькулятор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Смолина

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

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 ячневая молочная	185	8	7	40	263			
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	5	3	15	107			
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	14	98			
			выпечка	Булочка молочная	100	5	1	26	68			
			итого		535	22	14	95	536		0	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный	250	2	3	18	107			
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	185	5	5	37	216			
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	110	11	17	13	248			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	1	0	18			
			3 блюдо	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121			
						итого		775	22	26	99	710
1	1	Итого за день:			1310	44	40	194	1246		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	185	7	8	31	221			
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	5	3	15	107			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109			
			кисломол.	Йогурт	95	2	2	16	97			
			итого		520	17	16	81	534			
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111			
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	19	20	19	334			
			3 блюдо	Напиток клюквенный	200	0	0	23	89			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	1	0	18			
			кондитерка	Зефир	50	0	0	41	165			
						итого		780	25	24	102	717
1	2	Итого за день:			1300	42	40	183	1251		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	185	5	7	27	194			
			хлеб	Бутерброд сыром	60	5	3	15	107			
			кисломол.	Йогурт	95	2	2	16	97			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109			
			итого		540	15	15	77	507		0	
1	3	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	260	2	6	8	91			
			2 блюдо	Плов из говядины	250	26	25	39	490			
			3 блюдо	Напиток из шиповника	200	1	0	27	111			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	1	0	18			
			итого		740	32	32	74	710		0	
1	3	Итого за день:			1280	47	47	151	1217		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная	185	7	9	28	221			
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4	1	1	21			
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	14	98			
			яйцо	Яйцо отварное	47	6	6	0	75			
			кисломол.	Йогурт	95	2	2	16	97			
			итого		567	23	21	59	512		0	
1	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	8	4	32	199			
			гарнир	Картофельное пюре	180	4	6	24	166			
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	23	12	5	216			

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	1	0	18		
			закуска	Огурчик свежий	60	1	0	2	9		
			3 блюдо	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	9	37		
			фрукты	Банан	100	2	1	21	96		
				<i>итого</i>	970	41	24	93	741		0
1	4		Итого за день:		1537	64	45	152	1253		0
1	5	Завтрак	яйцо	Яйцо отварное	47	6	6	0	75		
			закуска	Икра кабачковая	80	1	4	5	59		
			хлеб	Бутерброд с маслом	70	2	9	15	146		
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109		
			кисломол.	Чудо-молочко	200	6	4	19	134		
				<i>итого</i>	597	18	26	58	523		0
1	5	Обед	1 блюдо	Свекольник	260	2	5	14	108		
			гарнир	Пюре гороховое	185	18	6	42	292		
			2 блюдо	Котлета "Здоровье"	100	15	12	8	203		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	0	0	41		
			3 блюдо	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121		
				<i>итого</i>	775	39	23	95	765		0
1	5		Итого за день:		1372	57	49	153	1288		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	185	5	7	27	194		
			хлеб	Бутерброд с маслом	70	2	9	15	146		
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109		
			фрукты	Банан	100	2	1	21	96		
				<i>итого</i>	555	12	20	82	545		0
2	1	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	260	2	5	15	119		
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	200	19	20	19	334		
			3 блюдо	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	1	21		
			закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1	8	7	105		
				<i>итого</i>	790	27	34	73	700		0
2	1		Итого за день:		1345	39	54	155	1245		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	170	26	19	34	408		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	1	0	18		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	35		
			фрукты	Груша	100	0	0	10	47		
				<i>итого</i>	500	29	20	53	508		0
2	2	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	12	98		
			2 блюдо	Макаронник с мясом	150	19	21	32	397		
			3 блюдо	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	9	37		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	1	21		
			фрукты	Банан	150	2	1	32	148		
				<i>итого</i>	780	28	28	86	701		0
2	2		Итого за день:		1280	57	48	139	1209		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	148		
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	5	3	15	107		
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109		
			кондитерка	Зефир	50	0	0	41	165		
				<i>итого</i>	540	14	11	95	529		0
2	3	Обед	1 блюдо	Бульон с яйцом	250	4	2	0	35		

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	185	10	7	45	288		
			2 блюдо	Курица, тушенная в сметанном соусе	120	8	8	4	115		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	1	0	18		
			закуска	Огурчик свежий	60	1	0	2	9		
			3 блюдо	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121		
			фрукты	Банан	150	2	0	32	144		
				<i>итого</i>	995	29.3	18	114	730		0
2	3		Итого за день:		1535	43.3	29	209	1259		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная	185	5	7	33	212		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	7	15	144		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	14	98		
			фрукты	Банан	100	2	1	21	96		
				<i>итого</i>	530	16	18	83	550		0
2	4	Обед	1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4	11	88		
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	185	4	5	44	240		
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	23	12	5	216		
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	9	37		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	1	21		
			закуска	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4	9	5	115		
					<i>итого</i>	915	37	31	75	717	
2	4	Итого за день:		1445	53	49	158	1267		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	185	7	8	31	221		
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109		
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	5	3	15	107		
			кондитерка	Вафля	100	5	24	67	110		
				<i>итого</i>	525	20	38	132	547		0
2	5	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	3	4	12	96		
			гарнир	Картофель отварной с маслом	184	4	4	27	159		
			2 блюдо	Печень по-строгановски	120	21	15	3	224		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	1	21		
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	4	3	48		
			3 блюдо	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121		
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47		
				<i>итого</i>	984	33.1	27.5	86	716		0
2	5	Итого за день:		1509	53.1	65.5	218	1263		0	
Среднее значение за период:					1391.3	49.94	46.65	171.2	1249.8		#DIV/0!