

Школа Утвердил: должность
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия
 Возрастная категория дата
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	Запеканка творожная с морковью, сгущенное молоко	180/35	23,2	14,8	27,8	259,5	116		
				Яйцо	40	5,1	4,6	0,28	63	231		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,8	1,9	20,4	116	245		
			хлеб	Батон нарезной	85	6,4	2,5	43,7	222,7	237		
			фрукты									
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69		
				<i>итого</i>		550	37,58	28,6	92,38	727,4		0
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	20	94	256		
				Бисквитное пирожное	30	1,8	3,9	16,3	108	274		
				<i>итого</i>	230	2,6	4,7	36,3	202			
1	1	Обед	закуска	Салат из свежий капусты	100	1,5	4,9	9,3	89,4	181		
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	250/5	2,5	5,8	14	143,8	9		
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	205	20,8	23,2	27,1	348,7	50		
			гарнир									
			напиток	Компот из С/ф	200	0,7	0,09	32	133	242		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	68		
				<i>итого</i>	860	32,1	35,19	122	912,9			
1	1	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	75	4,1	1,4	41,4	194	207		
			напиток	Сок	250	1,3	0	20,00	84,2	271		
				<i>итого</i>	325	5,4	1,4	66,2	278,2			
1	1	Ужин	гор.блюдо	Плов из птицы	200	19,5	22,2	36,3	316,7	93		
			гарнир	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204		
			напиток	Чай с молоком	200	3,2	3,1	15	102,7	252		
			хлеб	Батон нарезной	85	6,4	2,5	43,7	222,7	237		
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69		
				<i>итого</i>	595	29,98	35,2	97,7	722,3			
1	1	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134	248		
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,70	70,6	69		
			напиток									
			фрукты									
				<i>итого</i>	230	7,85	8,87	54,5	204,6			
1	1	<i>итого за неделю</i>			2790	115,51	113,96	469,08	3047,4		0	