

МБОУ СОШ №3

Утвердил: должность

меню напитков

фамилия

И.Г. Михайличенко

Возрастная категория

12-18 net

Дата

д	м	г
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31

200

1

1

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом сливочным	205	2	6	24	163	302	17,93
			гор. напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	190	693	9,17
			хлеб								
			фрукты	Апельсины	100	1	0	8	38		23
				Бутерброд с ветчиной	60	1	11	8	124	6	23,41
			итого		565	9	22	73	515		73,51
1	1	Обед	закуска		250	8	6	20	163	138	14,94
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	100	19	20	9	294	498	37,14
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	180	3	8	22	189	520	17,75
			гарнир	Пюре картофельное	200	0	0	27	106	638	5,15
			напиток	Компот из изюма	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			итого		780	33,63	34,93	101,27	871		80
					1345	42,63	56,93	174,27	1386		153,51
1	1	Итого за день:			280	21	16	39	434	451/332	50,21
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная,макаронные изделия отварные							
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2,05
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5		2,25
			фрукты	Яблоко	100	0,36	0,12	16,8	88,1		19
			итого		610	23,66	16,45	83,55	644,6		73,51
1	2	Обед	закуска		250	2	5,2	13,1	106	110	14,94
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	100	14	14	4	195	99	43,2
			2 блюдо	Сарделька отварная							

			гарнир	Рис отварной	180	4,8	12	47,6	326	511	10,2
			напиток	Кисель	200	0	0	40	158	648	6,64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	0,65	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			итого		780	23,2	32,13	127,97	904		80
					1390	46,86	48,58	211,52	1548,6		153,51
	2	Итого за день:									
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Птица отварная, рис отварной	280	19	20	48	456	487/511	58,05
			гор. напиток	Чай со стуженным молоком	200	2	2	26	168	685	7,21
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5		2,25
			фрукты								
				Орехи свежие	60	0	0	1	7		6
			итого		570	23,1	22,33	87,75	695,5		73,51
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	8	10	136	124	18,21
			2 блюдо	Гуляш	100	13	6	4	119	437	41,78
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	180	8	10	41	303	508	10,73
			напиток	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	699	4,26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			итого		780	31,73	24,93	102,47	770		80
					1350	54,83	47,26	190,22	1465,5		153,51
	3	Итого за день:									
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Сердце, тушеное в соусе, пюре картофельное	280	18	9	22	313	406/520	54,89
			гор. напиток	Напиток кофейный	200	2,5	3,6	28,7	152	692	9,62
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5		2,25
			фрукты								
				Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4		6,75
			итого		570	23,26	13,05	65,73	543,9		73,51
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Расоппыник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132	22,64

			2 блюдо	Плов из птицы	250	14,8	14,8	27,2	308	492	47,8
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	24,2	124	639	4,54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			итого		750	21,53	20,23	94,77	686		80
			Итого за день:		1320	44,79	33,28	160,5	1229,9		153,51
1	4	Итого за день:									
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Колбаса вареная, капуста тушеная	280	11	18	16	272	99/214	56,05
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0	0	15	60	685	4,01
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	13	65		2,25
			фрукты								
				Печенье	60	1	0	28	115		11,2
			итого		577	14	18	72	512		73,51
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8	6	20	163	139	11,34
			2 блюдо	Котлета мясная	100	16	7	4	189	451	41,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	5	9	34	245	332	15,34
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	36	142	631	6,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			итого		780	32,63	22,93	117,27	858		80
1	5	Итого за день:			1357	46,63	40,93	189,27	1370		153,51
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшениная с маслом сливочным	205	6	8	33	238	302	16,94
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	2,05
			хлеб								
			фрукты	Апельсины	100	1	0	9	46		23
				Бутерброд с сыром	60	1	11	8	124	3	31,52
			итого		565	8	19	65	466		73,51
2	1	Обед	закуска								

			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	10	121	140	11,56
			2 блюдо	Голубцы с мясом и рисом	250	17	13	13	250	485	57,53
			гарнир								
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	24	94	705	5,89
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			итого		750	23,63	16,93	70,27	584		80
			Итого за день:		1315	31,63	35,93	135,27	1050		153,51
2	1		Итого за день:		260	18	10	22	290	436	62,31
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему							
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2,05
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5		2,25
			фрукты								
				Огурцы свежие	60	0	0	2	8		6,9
			итого		550	20,3	10,33	51,75	420,5		73,51
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110	14,07
			2 блюдо	Птица отварная	100	14	8	0	130	487	46,83
			гарнир	Рис отварной	180	4,8	12	47,6	326	511	9,91
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	639	4,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			итого		780	25,43	26,13	114,97	805		80
2	2	Итого за день:			1330	45,73	36,46	166,72	1225,5		153,51
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы, каша рассыпчатая гречневая	280	27	30	50	597	498/508	42,65
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	190	693	9,61
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5		2,25
			фрукты	Яблоки	100	0	0	17	62		19
			итого		610	34,1	35,33	112,75	913,5		73,51

[illegible]

		итого	550	26,2	24	68	674		73,51
2	5	Обед							
		закуска							
		1 блюдо	250	2	5	14	110	142	24,24
		2 блюдо	100	13	6	4	119	438	31,98
		гарнир	180	8	11	41	303	508	10,76
		напиток	200	1	0	33	130	638	8
		хлеб бел.	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
		хлеб черн.	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
		итого	780	27,63	22,93	115,27	781		80
2	5	Итого за день:	1330	53,83	46,93	183,27	1455		153,51
		Среднее значение за период:	1341,7	46,279	49,415	176,93	1347,55		153,51