

примерное меню

приготавливаемых блюд 7-11 лет

Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная	210,0
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200,0
			хлеб	хлеб ржаной /пшеничный	30,0
			фрукты	яблоко	100,0
			<i>итого</i>		540
1	1	Обед	закуска		0
			1 блюдо		0
			2 блюдо		0
			гарнир		0
			напиток		0
			хлеб бел.		0
			хлеб черн.		0
			<i>итого</i>		0
1	1	Итого за день:			540
1	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка картофельная с говядиной	210,0
			соус	соус сметанный	30,0
			гор.напиток	чай с сахаром	200,0
			хлеб	хлеб ржаной /пшеничный	30,0
			фрукты	банан	130,0
			<i>итого</i>		540,0
1	2	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		

			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
1	2	Итого за день:			#VALUE!
1	3	Завтрак	закуска	огурец в нарезке	60,0
			гарнир	рис отварной	150,0
			гор.блюдо	рыба, запеченная в сметанном соусе	90,0
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200,0
			хлеб	хлеб ржаной /пшеничный	30,0

			<i>итого</i>		530,0
1	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
1	3	Итого за день:			#VALUE!
1	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с яблоком	60
			гор.блюдо	рагу из курицы	210,0
			гор.напиток	какао с молоком	200,0
			хлеб	хлеб ржаной /пшеничный	30,0
			фрукты		
			<i>итого</i>		500
1	4	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		

			<i>итого</i>		0
1	4	Итого за день:			500
1	5	Завтрак	закуска	сыр твердых сортов в нарезке с маслом	15,0 /10,0
			гор.блюдо	каша молочная овсяная с изюмом	210,0
			гор.напиток	чай с сахаром	200,0
			хлеб	хлеб ржаной /пшеничный	30,0
			фрукты	мандарин	100,0
				<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		

			<i>итого</i>		0
1	5	Итого за день:			#VALUE!
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная	210,0
			гор.напиток	какао с молоком	200,0
			хлеб	хлеб ржаной /пшеничный	30,0
			фрукты	яблоко	100,0
				<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		

			<i>итого</i>		0
2	1	Итого за день:			540
2	2	Завтрак	закуска	помидор в нарезке	60,0
			гарнир	макароны отварные	150,0
			гор.блюдо	котлета из курицы	90,0
			соус	соус сметанный	50,0
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200,0
			хлеб	хлеб ржаной /пшеничный	30,0
			<i>итого</i>		580,0
2	2	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	2	Итого за день:			#VALUE!
2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200,0
			соус	соус из кураги	25,0
			гор.напиток	чай с сахаром	200,0
			хлеб	хлеб ржаной /пшеничный	30,0
			фрукты	яблоко	100,0
			<i>итого</i>		555
2	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		

			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		

			<i>итого</i>		0
2	3	Итого за день:			555
2	4	Завтрак	закуска	салат из свеклы с каругой и изюмом	60,0
			гор.блюдо	жаркое по-домашнему	210,0
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200,0
			хлеб	хлеб ржаной /пшеничный	30,0
			фрукты		
			гор.блюдо		
			<i>итого</i>		500
2	4	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	4	Итого за день:			500
2	5	Завтрак	закуска	сыр твердых сортов в нарезке с маслом	15,0 +10,0
			гор.блюдо	каша молочная с изюмом	210,0
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200,0
			хлеб	хлеб ржаной /пшеничный	30,0
			фрукты	апельсин	100,0
			<i>итого</i>		565
2	5	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	5	Итого за день:			565

Директор школы			
М.Н.Пока			
		2023	

		Среднее значение за период:	#VALUE!
--	--	-----------------------------	---------

должность фамилия дата

Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
7,3	0,7	44,2	340.0	54-10к	
0,2	0,1	6,6	6,6	54-3гн	
2,0	0,4	17.0	58,7	пром	
0,4	0,4	9,8	44,4	пром	
9,9	11,6	77.6	471.0		70.11
0	0	0	0		0
#VALUE!	#####	77.6	471.0		70.11
17,7	18,0	19,8	312,2	54-26м	
0,4	2,5	1,0	28,5	54-1 с	
0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	
2,0	0,4	17.0	58,7	пром	
2,0	0	29,1	123,4	пром	
22,3	20,9	61,0	550,5		70.11

0	0	0	0		0
#VALUE!	#####	#####	#VALUE!		70.11
0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	
3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г	
16,7	20,3	4,3	261,3	54-9р	
0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
2,0	0,4	11,9	58,7	пром	

21,5	26,0	61,3	571,0		70.11
0	0	0	0		0
#VALUE!	#####	#####	571		70.11
0,7	8,1	5,7	99,0	54-11з	
2,1	7,0	17,5	235.1	54-22м	
4,7	4,3	12,4	107,2	54-21гн	
2,0	0,4	17	58,7	пром	
9,5	99,8	53	500		70.11

0	0	0	0		0
#VALUE!	#####	52,6	500		70,11
3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з	
8,8	12,8	40,1	310,9	54-22м	
0,2	0,0	6,4	200,0	54-3гн	
0,6	0,4	5,3	24,5	пром	
2,0	0,4	11,9	58,7	пром	
15,1	18	63,7	474,6		0

0	0	0	0		0
#VALUE!	18	#####	#VALUE!		0
7,3	0,7	44,2	302,3	54-10к	
4,7	4,3	12,4	107,2	54-21гн	
2,0	0,4	11,9	58,7	пром	
0,4	0,4	9,8	44,4	пром	

15,4	16,7	78	513		70.11
0	0	0	0		0
#VALUE!	#####	78.3	512.6		70.11
0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	
5,3	5,5	32,8	202,0	54-1г	
15,41	3,3	12,0	134,1	54-5м	
0,7	4,2	1,6	47,5	54-1 соус	
0,5	0,2	19,4	81,3	54-1хн	
2,0	0,4	11,9	58,7	пром	
24,61	13,7	80,0	536,4		70.11
0	0	0	0		0
#VALUE!	#####	#####	#VALUE!		70.11
25,7	16,0	25,0	347,3	54-1т	
0,1	0,0	14,9	60,2	54-10 с	
0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	
2,0	0,4	11,9	58,7	пром	
0,4	0,4	9,8	44,4	пром	

28,7	16,6	70,9	537		70.11

0	0	0	0		0
#VALUE!	#####	#####	537.4		70.11
1,4	4,3	13,3	13,3	54з-14з	
20,1	19,3	17,2	315.6	54-9м	
0,2	0,1	6,6	27,9	54-2гн	
2,0	0,4	11,9	58,7	пром	
23,7	24,0	48,8	500		0
0	0	0	0		0
#VALUE!	#####	#####	500		70.11
3,5	4,4	0.0	45,0	54з-1з	
8,8	12,8	40,1	320.3	54-10к	
0,2	0,1	6,6	27,9	54-2гн	
2,0	0,4	11,9	58,7	пром	
0,6	0,1	5,3	24,5	пром	

15,1	17,7	63,7	476		0
0	0	0	0		0
#VALUE!	#####	#####	476.4		70.11
#VALUE!	#####	657.9	5129.9		70.11