

Школа: _____ Учитель: _____ Домашность: _____
 Типовое примерное меню подготовительных блюд
 Выходные категории: _____

№ п/п	№ рецепта	Наименование рецепта	Вид	на 100 г		на 1 порцию		количество порций	наименование блюда	№ рецепта	наименование блюда	
				белок	жир	белок	жир					
1	1	Мясные котлеты	котлеты	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-20-2000	8	8	
		Мясные котлеты (фарш)		200	0,2	0	0	26,8	54-20-2000	2	2	
		Мясные котлеты (фарш)		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пюре	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		100	0,4	0,4	9,8	47	Пюре	17	17	
		Мясные котлеты (фарш)		30	0,2	0,2	1,6	13,5	48	Пюре	4	4
		Мясные котлеты (фарш)		550	19,7	30,5	73,1	647,4			83	
1	1	Общая масса		0	0	0	0	0			0	
1	1	Итого за день		650	19,7	30,5	73,1	647,4			83	
1	2	Мясные котлеты	котлеты	200	25,3	35,9	3,9	439,9	54-20-2000	55	55	
		Мясные котлеты (фарш)		200	4,8	4,4	12,5	107,2	54-21-2000	10	10	
		Мясные котлеты (фарш)		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пюре	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		100	0,4	0,4	9,8	47	Пюре	17	17	
		Мясные котлеты (фарш)		30	0,2	0,2	1,6	13,5	48	Пюре	4	4
		Мясные котлеты (фарш)		550	30,9	46,3	47,5	517,9			87	
1	2	Итого за день		0	0	0	0	0			0	
1	2	Итого за день		650	33,9	49,3	50,3	527,9			87	
1	3	Мясные котлеты	котлеты	100	19,2	4,4	13,46	109,46	54-20-2000	43	43	
		Мясные котлеты (фарш)		200	4,8	0	6,7	27,9	54-20-2000	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пюре	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		100	0,8	0,2	3	30	Пюре	20	20	
		Мясные котлеты (фарш)		60	1,8	0,15	3,6	22,2	54-20-2000	20	20	
		Мясные котлеты (фарш)		650	35,1	10,63	33,56	305,56			84	
1	3	Общая масса		0	0	0	0	0			0	
1	3	Итого за день		650	36,1	10,63	33,56	305,56			84	
1	4	Мясные котлеты	котлеты	150	25,9	16,3	26	347,9	54-21-2000	34	34	
		Мясные котлеты (фарш)		200	0,1	0	1,7	20	Пюре	5	5	
		Мясные котлеты (фарш)		200	0,2	0	2,4	26,8	54-20-2000	7	7	
		Мясные котлеты (фарш)		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пюре	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		100	0,4	0,4	9,8	47	Пюре	17	17	
		Мясные котлеты (фарш)		510	29,7	16,9	75,2	558,1			63	
1	4	Общая масса		0	0	0	0	0			0	
1	4	Итого за день		650	29,7	16,9	75,2	558,1			63	
1	5	Мясные котлеты	котлеты	100	12,5	4,5	6,7	113,1	54-20-2000	43	43	
		Мясные котлеты (фарш)		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пюре	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		200	0	0	16	85	Пюре	20	20	
		Мясные котлеты (фарш)		60	0,85	0,15	3,6	22,2	54-20-2000	20	20	
		Мясные котлеты (фарш)		550	19,65	11,02	47,79	470,24			4	
1	5	Общая масса		0	0	0	0	0			0	
1	5	Итого за день		650	19,65	11,02	47,79	470,24			4	
2	1	Мясные котлеты	котлеты	200	1,1	6,7	23,9	194,4	54-20-2000	43	43	
		Мясные котлеты (фарш)		10	0,1	0,2	0,1	14,8	54-20-2000	1	1	
		Мясные котлеты (фарш)		200	4,8	4,4	12,5	107,2	54-21-2000	10	10	
		Мясные котлеты (фарш)		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пюре	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		100	1,1	0,3	10,5	48	Пюре	17	17	
		Мясные котлеты (фарш)		650	16,9	20	48	322,9			4	
2	1	Общая масса		0	0	0	0	0			0	
2	1	Итого за день		650	16,9	20	48	322,9			4	
2	2	Мясные котлеты	котлеты	50	12,3	11	7,5	177,6	54-20-2000	43	43	
		Мясные котлеты (фарш)		200	0,3	0,1	10,5	42,8	54-20-2000	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пюре	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		100	0,4	0,4	9,8	47	Пюре	17	17	
		Мясные котлеты (фарш)		550	20	17,3	88,1	381,9			4	
2	2	Общая масса		0	0	0	0	0			0	
2	2	Итого за день		650	20	17,3	88,1	381,9			4	
2	3	Мясные котлеты	котлеты	200	16,6	25,9	4,2	316,3	54-20-2000	43	43	
		Мясные котлеты (фарш)		60	1,8	0,15	3,6	22,2	54-20-2000	20	20	
		Мясные котлеты (фарш)		200	0,2	0	0,4	26,8	54-20-2000	7	7	
		Мясные котлеты (фарш)		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пюре	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		35	0,3	0,3	41,8	53,3	Пюре	17	17	
		Мясные котлеты (фарш)		660	22,3	26,93	76,1	524,1			4	
2	3	Общая масса		0	0	0	0	0			0	
2	3	Итого за день		660	22,3	26,93	76,1	524,1			4	
2	4	Мясные котлеты	котлеты	150	2,8	7,5	13,8	134,2	54-20-2000	34	34	
		Мясные котлеты (фарш)		100	16,25	18,13	18,26	307,7	54-20-2000	43	43	
		Мясные котлеты (фарш)		200	0,4	0,1	18,4	76,8	54-20-2000	7	7	
		Мясные котлеты (фарш)		30	3,7	6,44	24,65	117,25	Пюре	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		550	25,21	26,17	72,81	494,72			4	
2	4	Общая масса		0	0	0	0	0			0	
2	4	Итого за день		650	25,21	26,17	72,81	494,72			4	
2	5	Мясные котлеты	котлеты	20	0,1	0	2,2	20	Пюре	5	5	
		Мясные котлеты (фарш)		200	0,2	0	0,4	26,8	54-20-2000	7	7	
		Мясные котлеты (фарш)		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пюре	4	4	
		Мясные котлеты (фарш)		100	0,4	0,4	9,8	47	Пюре	17	17	
		Мясные котлеты (фарш)		550	35,7	25,8	88,7	387			87	
2	5	Общая масса		0	0	0	0	0			0	
2	5	Итого за день		650	35,7	25,8	88,7	387			87	
2	6	Итого за день		547,4	29,26	22,10	76	404,9			474	