

Школа МБОУ "Солянская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Утвердил: должность

Директор школы

фамилия

Белоусько И.Н.

дата

20 09 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с маслом на цельном молоке	200	7.4	4.4	47.8	282.2	539	31.62		
			закуска	бутерброд с повидлом	30/15/40	2.4	1.2	37.1	258	24	22.36		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	1	1.82		
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	пром	2.2		
			<i>итого</i>										
1	1	Обед	закуска		515	12.28	15.84	114.6	699.39			58	
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>										
1	1	Итого за день:			0	0	0	0	0		0		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему	200	20.06	18.76	17.22	468.13	54-9м	50.3		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,07	0.01	15.31	61.62	56	5.5		
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.765	70.32	пром	2.2		
			<i>итого</i>										
			<i>итого</i>										
1	2	Обед	закуска		430	22.41	19.01	47.285	600.07			58	
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>										
1	2	Итого за день:			0	0	0	0	0		0		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	680	22.41	19.01	47.285	600.07			58	
			закуска	бутерброд с маслом	200	10.32	10.8	43.93	314.26	124	33.55		
			гор.напиток	кофейный напиток с цельным молоком	30/10	2.41	7.52	14.1	135.4	54-10В	10.86		
			хлеб	хлеб пшеничный	200	2.79	3.19	19.71	118.69	57	11.39		
			фрукты	фрукт	30	2.28	0.24	14.765	70.32	пром	2.2		
			<i>итого</i>										
1	3	Обед	закуска		430	17.8	21.75	92.505	638.67			58	
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>										
1	3	Итого за день:			0	0	0	0	0		0		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	плов из курицы	200	19.08	7.55	38.49	455.78	828/3/1998	53.98		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	1	1.82		
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.765	70.32	пром	2.2		
			<i>итого</i>										
1	4	Обед	закуска		430	21.56	7.79	68.295	583.29			58	
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>										
1	4	Итого за день:			0	0	0	0	0		0		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	курица тушеная с овощами	430	21.56	7.79	68.295	583.29		58		
					100	16.94	6.98	5.36	152.04	303/2011	40.41		

2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	4	Итого за день:		0	0	0	0	0		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	голень куриная запеченная	530	35.78	39.58	86.655	842.31		58
			гарнир	горох отварной	100	28.49	32.93	8.26	443.45	383/2004	34.53
			гор.напиток	чай с лимоном	200	41.35	7.17	34.69	223.73	54-26г	15.77
			хлеб	хлеб пшеничный	200	0,07	0.01	15.31	61.62	56	5.5
					30	2.28	0.24	14.765	70.32	пром	2.2
			итого								
2	5	Обед	закуска		530	72.12	40.35	73.025	799.12		58
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	5	Итого за день:		0	0	0	0	0		0	
Среднее значение за период:				530	72.12	40.35	73.025	799.12		58	
				514.5	27.399	23.188	81.588	664.804		58	