

Школа МБОУ "Солянская СОШ"

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия:

Белуоско И.Н.

дата:

20

9

2024

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	каша пшенная с маслом на цельном молоке	200	7,4	4,4	47,8	282,2	539	18,7	
			закуска	бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	11,2	37	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	
			фрукты	фрукт	200	3	0	44,8	182	пром	44,92	
			<i>итого</i>			680	15,28	15,48	159,40	849,71		90
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			680	15,28	15,48	159,40	849,71		90	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему	200	20,06	18,76	17,22	468,13	54-9м	61,47	
			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	
			фрукты	фрукт	200	3	0	44,8	182	пром	20,83	
			<i>итого</i>			680	25,41	19,01	92,085	782,07		90
			1	2	Итого за день:			680	25,41	19,01	92,085	782,07
1	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	200	10,32	10,8	43,93	314,26	124	28,96	
			закуска	бутерброд с маслом	30/10	2,41	7,52	14,1	135,4	54-10В	10,86	
			гор.напиток	кофейный напиток с цельным молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	57	11,39	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,765	70,32	пром	2,2	
			фрукты	фрукт	200	3	0	44,8	182	пром	36,59	
			<i>итого</i>			630	20,8	21,75	92,505	820,67		90
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			630	20,8	21,75	92,505	820,67		90	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	плов из курицы	200	19,08	7,55	38,49	455,78	828/3/1998	42,48	
			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	
			фрукты	фрукт	200	3	0	44,8	182	пром	43,5	
			<i>итого</i>			630	24,56	7,79	68,295	765,29		90
			1	4	Итого за день:			630	24,56	7,79	68,295	765,29
1	5	Завтрак	гор.блюдо	курица тушенная с овощами	100	16,94	6,98	5,36	152,04	303/2011	40,39	

			гарнир	гречка отварная	200	11.73	6.92	61.97	355.81	108	9.89
			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
			фрукты	фрукт	200	3	0	44,8	182	пром	32.02
				<i>итого</i>	730	33.95	14.15	97.405	821.79		90
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			730	33.95	14.15	97.405	821.79		90
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая жидкая с маслом на цельном молоке	200	3	12	46.2	301.6	220/2	24.67
			закуска	бутерброд с сыром	40/10	2.34	5.6	16.92	131.6	10	10.18
			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
			фрукты	фрукт	200	3	0	44,8	182	пром	51.13
				<i>итого</i>	630	10.82	17.84	92.925	742.71		90
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			630	10.82	17.84	92.925	742.71		90
2	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета каргапольская	100	20.38	28.61	0.78	341,84	136	33.45
			гарнир	картофельное пюре	200	4.1	7.07	26.43	185.81	54-11г	16.32
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	1	5.5
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.765	70.32	пром	2.2
			фрукты	фрукт	200	3	0	44,8	182	пром	32.53
				<i>итого</i>	730	29.96	35.92	57.015	837.16		90
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			730	29.96	35.92	57.015	837.16		90
2	3	Завтрак	гор.блюдо	печень по-строгановски	110	13.32	11	7.3	181.38	54-48	40.89
			гарнир	макароны отварные	200	7.92	5.22	44.39	259.14	297	15.46
			гор.напиток	кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	57	11.39
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.765	70.32	пром	2.2
			фрукты	фрукт	200	3	0	44,8	182	пром	20.06
				<i>итого</i>	740	29.31	19.65	86.165	811.53		90
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			740	29.31	19.65	86.165	811.53		90
2	4	Завтрак	гор.блюдо	рыба запеченная в сметанном соусе	100	28.49	32.93	8.26	443.45	383-2004	48.67
			гарнир	рис отварной	200	4.81	6.41	48.59	271.35	54/6Г	15.27
			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
			фрукты	фрукт	200	3	0	44,8	182	пром	22.04
				<i>итого</i>	730	38.78	39.58	86.655	1024.31		90

2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:		730	38.78	39.58	86.655	1024.31		90	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	голень куриная запеченная	100	28.49	32.93	8.26	443.45	383/2004	48.78
			гарнир	горох отварной	200	41.35	7.17	34.69	223.73	54-26г	15.77
			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
			фрукты	фрукт	200	3	0	44,8	182	пром	17.75
			<i>итого</i>		730	75.12	40.35	73.025	981.12		90
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:		730	75.12	40.35	73.025	981.12		90	
Среднее значение за период:				691	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#####	#ЗНАЧ!		90	