

Школа

МАОУ "Просторская ООШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Баксева И.Р.

дата

27 8 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	220	9,4	12,4	37,7	300,1	54-9к	18,19
	гор.напиток		Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	9,43	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	1,37	
	фрукты		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.	17	
				<i>итого</i>		610	16,9	16,2	83,3	546,5	
1	1	Обед	закуска								
	1 блюдо										
	2 блюдо										
	гарнир										
	напиток										
	хлеб бел.										
	хлеб черн.										
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			610	16,9	16,2	83,3	546,5		45,99
1	2	Завтрак	закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	60	14	17,8	0	215	54-1з	19,3
	гор.блюдо		Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	54-28м	63,45	
	гор.напиток		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	3,6	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	1,37	
	фрукты										
				<i>итого</i>		500	42	24,4	43,9	562,3	
1	2	Обед	закуска								
	1 блюдо										
	2 блюдо										
	гарнир										
	напиток										
	хлеб бел.										
	хлеб черн.										
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	

1	2	Итого за день:			500	42	24,4	43,9	562,3		87,72
1	3	Завтрак	закуска								
			гор.блюдо	Омлет натуральный с зелёным горошком	170	13,3	18	4,4	232,9	54-1о	43,56
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	4,95
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,53	34,48	164,15	Пром.	2,4
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	11,33
				<i>итого</i>		540	20,55	20,03	57,28	492,35	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			540	20,55	20,03	57,28	492,35		62,24
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	12,26
				Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	85	11,8	6,3	5,3	125,2	54*11р	14,62
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	11,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	1,37
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.	24,67
				<i>итого</i>		575	23,5	15,6	65,4	496,6	
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	Итого за день:			575	23,5	15,6	65,4	496,6		64,13
1	5	Завтрак	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	3,59
			гор.блюдо	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м	39,4
			гор.блюдо	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г	12,42

			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-35хн	3,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	1,37
			<i>итого</i>		550	22,1	17	86,1	586		60,28
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:			550	22,1	17	86,1	586		60,28
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1	54-12г	9,05
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн	11,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	1,37
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	11,33
			<i>итого</i>		540	15,4	12,7	99,1	572,7		32,96
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:			540	15,4	12,7	99,1	572,7		32,96
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	5,26
				Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м	39,4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	9,43
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	1,37
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.	24,67
			<i>итого</i>		590	27,2	14,1	76,2	540,8		80,13

			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	4	Итого за день:			520	24,4	19,7	88,4	628,9		54,63	
2	5	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5	54-9з	11,52	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	18,2	
			гор.напиток	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м	28,29	
			хлеб	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн	6,76	
			фрукты	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	5,04	
				<i>итого</i>		570	23,6	17,8	72,9	545,8		69,81
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:			570	23,6	17,8	72,9	545,8		69,81	
		Среднее значение за период:			549,5	24,655	17,213	73,638	548,255		63,419	