

Школа

МКОУ "Гобгуртская ООШ"

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Полянских

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

3

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	Тефтели мясные, каша гречневая вязкая, соус томатный	315	18,66	25,83	35,33	448	2.7, 54, 456	48,6
			гор.напиток	Напиток из шиповника	180	0,32	0,14	19,45	80	256	6,5
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48	2,5	
			фрукты	Фрукт (яблоко)	120	2,13	0,3	13,2	56,4	12,5	
				Хлеб пшеничный	30	0,48	0,48	11,76	70,42	1,9	
			<i>итого</i>				685	24,51	27,25	97,62	742,3
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:			685	24,51	27,25	97,62	742,3		72
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое-по домашнему(гов)	240	17,53	9,47	21,95	265	436	47,6
			гор.напиток	Компот из кураги и изюма	180	0,63	0	24,86	101	531	10
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48	2,5	
			фрукты								
				Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	56,4	1,9	

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			570	21,44	20,12	55,54	594,25		72
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с рисом со сгущ.мол.	240	18,35	23,85	33,17	460,16	147	33,1
			гор.напиток	Йогурт фруктово-ягодный	200	5	6,4	22,6	162	25	27
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48		2,5
			фрукты								
				Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42		1,9
				Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4		7,5
			<i>итого</i>		520	30,72	34	86,85	816,46		72
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			520	30,72	34	86,85	816,46		72
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушенная с мясом(говядина)	240	10,9	9,84	11,78	305,45	196	48,1
			гор.напиток	Компот из чернослива	200	0,55	0,22	37,33	155,33	401	7
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48		2,5
			фрукты	Фрукт(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4		12,5
				Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42		1,9
			<i>итого</i>		630	16,98	11,34	91,95	675,08		72
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:			630	16,98	11,34	91,95	675,08		72
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная вязкая	200	7,85	7,12	26,85	212,7	30	20,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	266	5
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48		1,9
			фрукты	Фрукт (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4		12,5
				Хлеб пшеничный	60	4,26	0,6	26,4	141		2,5
				Кондитерское изделие (зефир)	50	0,04	0,06	39,9	164		29,6
			<i>итого</i>		670	15,59	8,76	134,92	708,58		72
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	6	Итого за день:			670	15,59	8,76	134,92	708,58		72
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные со слив маслом, биточки мясные, соус томатный	265	19,38	15,26	35,08	385,12	332, 2.6, 456	51,6
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	266		5

			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	2	Итого за день:			570	22,68	13,15	96,63	598,63		72	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с рисом с морковью	240	18,35	23,85	33,17	460,16	147	33,1	
				Йогурт фруктово-ягодный	200	5	6,4	22,6	162	25	27	
				гор.напиток								
				хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48		2,5
				фрукты								
					Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42		1,9
					Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4		7,5
				<i>итого</i>		520	30,72	34	86,85	816,46		72
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:			520	30,72	34	86,85	816,46		72	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, Суфле из птицы	240	12,85	19,43	24,92	464,18	694,183	45,1	
				гор.напиток	Кисель из плодов шиповника	200	0,22	0,11	24,77	100,8	255	10
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42		2,5
				фрукты	Фрукт(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4		12,5

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	5	Итого за день:			580	29,37	29,34	83,9	723,3		72	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,12	6,45	24,3	172,05	31	20	
				Йогурт фруктово-ягодный	200	5	6,4	22,6	162	25	27	
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48		2,5	
			фрукты	Фрукт (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4		12,5	
				Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42		1,9	
				Кондитерское изделие (пряник)	30	1,45	1,15	18,75	91,5		8,1	
			<i>итого</i>		570	16,1	15,28	108,49	639,85		72	
2	6	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	6	Итого за день:			570	16,1	15,28	108,49	639,85		72	
		Среднее значение за период:			590,8333	23,12	20,8492	91,618	693,924		72	