

Школа БОУ СМО "Биряковская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Востряков

Возрастная категория

7-11 лет

дата

12

день

12

месяц

2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	150	3.68	3.53	23.55	140.73	227	22	
				гуляш из мяса птицы	120	15.94	13.01	3.48	194.40	311	38	
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	215	0.13	0.02	15.20	62.00	423	9	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	18	8	
			фрукты	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	403	13	
			<i>итого</i>				615	22.52	17.26	52.66	514.27	
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:			615	22.52	17.26	52.66	514.27		90	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	рис припущенный	150	2.48	3.63	25.18	143.7	225	25	
				Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14.52	8.03	7.51	160.29	172	35	
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	215	0.13	0.02	15.2	62	423	9	
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	72	68.97	19	8	
			фрукты	фрукт по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	403	13	
			<i>итого</i>				625	19.21	12.41	129.69	481.96	
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:			625	19.21	12.41	129.69	481.96		90	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	5.82	3.62	30.00	175.87	219	25	
				котлета мясная с соусом	120	8.32	10.59	19.31	209.60	304	35	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	445	9	
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	19	8	
			фрукты	сок	200	0.00	0.00	11.20	45.00	403	13	
			<i>итого</i>				700	16.48	14.63	93.24	632.24	
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:			700	16.48	14.63	93.24	632.24		90	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	плов куринный	200	37.20	45.33	41.05	747.09	211	60	
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	215	0.13	0.02	15.20	62.00	423	9	
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	0.72	68.97	19	8	
			фрукты	фрукты по сезону(яблоко, мандарин, и тд.)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	403	13	

			<i>итого</i>		555	39.41	46.08	66.77	925.06		90
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:			555	39.41	46.08	66.77	925.06		90
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6.33	8.9	25.49	207.38	109	30
				бутерброд с маслом и сыром	60	6.96	9.96	17.8	188.4	3	32
			гор.напиток	чац с сахаром	200			11.28	45.12	299	7
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	0.63	70.14	18	8
			фрукты	Мандарин	100	0.4	0.4	9.8	47	403	13
			<i>итого</i>		595	16.06	19.56	65	558.04		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:			595	16.06	19.56	65	558.04		90
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
				макаронные изделия отварные	150	3.68	3.53	23.55	140.73	227	22
			гор.напиток	гуляш из мяса	120	21.68	24.21	6.74	31.53	180	38
			хлеб	чай с лимоном и сахаром	215	0.13	0.02	15.20	62.00	423	9
			фрукты	хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	18	8
				яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	403	13
			<i>итого</i>		615	28.26	28.46	55.92	351.4		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:			615	28.26	28.46	55.92	351.4		90
2	2	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	2.13	4.04	15.53	106.97	241	25
				котлета мясная с соусом	120	8.32	10.59	19.31	209.60	304	35
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	445	9
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	19	8
			фрукты	сок	200	0.00	0.00	11.20	45.00		13
			<i>итого</i>		700	12.79	15.05	78.77	563.34		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:			700	12.79	15.05	78.77	563.34		90
2	3	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему	200	22.54	17.33	22.13	334.08	181	60
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	215	0.13	0.02	15.20	62.00	423	9
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	0.72	68.97	19	8
			фрукты	фрукты по сезону(яблоко,мандарин,и тд.)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	403	13

			<i>итого</i>		555	24.75	18.08	47.85	512.05		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:			555	24.75	18.08	47.85	512.05		90
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	5.82	3.62	30.00	175.87	219	25
				тефтели из говядины "ежики"	120	9.16	13.53	9,,44	196.14	202	35
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	445	9
			хлеб	хлеб рхано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	19	8
			фрукты	сок	200	0.00	0.00	11.20	45.00		13
			<i>итого</i>		700	17.32	17.57	73.93	618.78		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:			700	17.32	17.57	73.93	618.78		90
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.12	6.62	32.61	210.13	114	30
				бутерброд с маслом и сыром	60	6.96	9.96	17.8	188.4	3	32
			гор.напиток	чай с сахаром	200			11.28	45.12	299	7
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	0.63	70.14	18	8
			фрукты	Мандарин	100	0.4	0.4	9.8	47	403	13
			<i>итого</i>		595	14.85	17.28	72.12	560.79		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:			595	14.85	17.28	72.12	560.79		90
		Среднее значение за период:			625.5	21.165	20.638	73.595	571.793		90