

Школа

МОУ "Богдановская ООШ"

Утвердил: должность

директор школы

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Тангаева И.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

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 рассыпчатая гречневая	200	8.3	8.9	37.35	262.2		19.78
			закуска	сыр порционный	60	11	10		134.4		16.9
			гор.напиток	кисель	200	0.31		39.4	160		11.42
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7		3.7
			фрукты								15.2
			закуска	икра овощная	100	0.94	7.05	7,07	102		
			<i>итого</i>				600	23.65	26.15	96.85	753.3
1	1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	0.63	9.09	6.22	109.91		19.39
			1 блюдо	суп картофельный с рыбными консервами	200	8.45	8.28	13.13	160.78		18.2
			2 блюдо	макароны отварные (с подлтвом)	200	5.6	4.52	26.47	168.6		15.1
			гарнир	котлета мясная	100	3.16	2.67	15.24	315		15.25
			напиток	компот из свежих яблок	200	0.46	0.1	33.99	141.1		4.16
			хлеб бел.	хлеб пшеничный 1 сорта	40	3.1	0.2	20.1	94.7		3.7
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		2.2
			<i>итого</i>				880	22.82	25.02	124.19	1032.37
1	1	<b>Итого за день:</b>			1480	46.47	51.17	221.04	1785.67		145
1	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	11.1	19.8	2.08	231.8		25.92
				бутерброд с маслом	40	17.64	17.05	41.17	378.52		10
			гор.напиток	чац с лимоном	200	0.04	0	24.76	94.2		6.5
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7		3.7
			фрукты	фрукты свежие(яблоки)	120	1.6		70	137		20.88
			<i>итого</i>				550	33.48	37.05	158.11	936.22
1	2	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.63	9.09	6.22	109.91		17.35
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	200	4.79	6.03	12.42	118.62		15.26
			2 блюдо	картофельное пюре	180	5.3	4.305	16.695	129.89		13.45
			гарнир	гуляш	100	17.74	24.476	14.032	345.936		18.37
			напиток	чай	200	0.04		24.76	94.28		6.42
			хлеб бел.	хлеб пшеничный 1 сорта	40	3.1	0.2	20.1	94.7		3.7
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		2.45
				масло сливочное(порциями)	10	0	4.1	0.05	37.5		1
			<i>итого</i>				870	33.02	48.361	103.32	973.116
1	2	<b>Итого за день:</b>			1420	66.5	85.411	261.43	1909.34		145
1	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	200	8.46	9.95	21.32	209		20.49
				яйцо вареное	1шт(0,45)	5.1	4.6	0.3	63		13
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3.16	2.67	15.94	100.6		6.55
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		2.45
			фрукты	фрукты свежие	100	1.6		70	137		24.51



			итого		880	74.47	26.89	115.3	789.34		78,00
1	5	Итого за день:			1420	84.57	39.35	200.71	1291.24		145
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая вязкая на молоке	200	6.98	9	39.17	266.4		35.99
				салат из моркови	100	1.147	10.08	10.38	136.8		24.36
			гор.напиток	чай с лимоном	200	13.9	6.8	2.08	62		4.2
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	84.56		2.45
			фрукты								
			итого		540	23.447	26.04	60.67	549.76		67,00
2	1	Обед	закуска	винегрет овощной с растительным маслом	100	1.11	6.18	4.62	78.56		18.68
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2	5.09	11.98	107.3		24.92
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом	200	8.3	8.9	37.35	262.5		21.75
			гарнир								6.5
			напиток	чай с сахаром	200	0.31		39.4	160		3.7
			хлеб бел.	хлеб пшеничный 1 сорта	40	3.1	0.2	20.1	94.7		2.45
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		
			итого		780	16.24	20.53	122.49	745.34		78,00
2	1	Итого за день:			1320	39.687	46.57	183.16	1295.1		145
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	7.85	10.1	49.4	320		32.53
			закуска	салат из капусты и моркови	100	0.75	6.08	4.99	77.55		14.9
			гор.напиток	кисель	200	0.31		39.4	160		11.42
			хлеб	хлеб ржано- пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		2.45
			фрукты								
				бутерброд с сыром	40	1.18	3.74	7.44	68		5.7
			итого		530	11.51	20.08	110.27	667.83		67,00
2	2	Обед	закуска	икра овощная	100	0.94	7.05	7.07	102		9.7
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	7.8	48	15.94	552.3		25.45
			2 блюдо	картофельное пюре	200	3.09	4.85	20.6	138.6		17.4
			гарнир	птица отварная	150	16.88	10.88		165		15.6
			напиток	чай	200	0.04		24.76	94.2		3.7
			хлеб бел.	хлеб пшеничный 1 сорта	40	3.1	0.2	20.1	94.7		3.7
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		2.45
			итого		930	33.27	71.14	97.51	1189.08		78,00
2	2	Итого за день:			1460	44.78	91.22	207.78	1856.91		145
2	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	11.1	19.8	2.08	231.8		30.75
			закуска	салат из свеклы	120	0.96	3.6	6.6	62.4		18.3
			гор.напиток	чай	200	0.04		24.76	94.2		6.5
			хлеб	хлеб ржано- пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		2.45
			фрукты								
				бутерброд с маслом	40	17.64	17.05	41.17	378.52		9
			итого		550	31.16	40.61	83.65	809.2		67,00
2	3	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	100	0.75	6.08	4.99	77.55		14.92
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями и мясом	200	2.38	5.07	12.99	117		19.7

			2 блюдо	пюре гороховое	200	9.09	4.57	23.35	170		11.93
			гарнир	голень тушеная	100	16.88	10.88	0	165		18.8
			напиток	чай с сахаром	200	0.31	0	39.4	160		6.5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный 1 сорта	40	3.1	0.2	20.1	94.7		2.45
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	10.9	56		3.7
				<i>итого</i>	880	34.71	27.2	111.73	840.25		78,00
2	3		<b>Итого за день:</b>		1430	65.87	67.81	195.38	1649.45		145
2	4	Завтрак	гор.блюдо	салат из свежих огурцов	100	0.63	9.09	6.22	109.91		20.39
			гор.блюдо	каша из пшена и риса "Дружба"	18-Jul	6.98	9	39.17	266.4		30.96
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		4.2
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		2.45
			фрукты								9
				бутерброд с маслом	40	17.64	17.05	41.17	378.52		
				<i>итого</i>	580	26.8	35.32	110.8	859.11		67,00
2	4	Обед	закуска	салат из моркови и яблок	100	0.83	6.1	5.27	79.4		11.58
			1 блюдо	щи из свежей капусты с мясом	200	1.8	4.92	10.93	100.99		18.4
			2 блюдо	картофельное пюре	200	3.09	4.85	20.6	138.6		17.4
			гарнир	гуляш	150	11.64	13.43	2.31	176.8		17.97
			напиток	сок фруктовый	200	1		20.2	84.8		6.5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный 1 сорта	40	3.1	0.2	20.1	94.7		3.7
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		2.45
				<i>итого</i>	930	22.88	29.66	88.45	717.57		78,00
2	4		<b>Итого за день:</b>		1510	49.68	64.98	199.25	1576.68		145
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая вязкая на молоке	200	6.98	9	39.17	266.4		25.36
			закуска	салат из свежих огурцов и помидор	100	1.07	3.15	7.55	63.06		32.69
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.31	0	39.4	160		6.5
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		2.45
			фрукты								
				<i>итого</i>	540	9.78	12.31	95.16	531.74		67,00
2	5	Обед	закуска	икра кабачковая консервированная	100	0.94	7.05	7.07	102		9.93
			1 блюдо	борщ из свежей капусты с мясом	200	1.8	4.92	10.93	100.99		22.3
			2 блюдо	макароны отварные	200	5.6	4.51	26.47	168.6		13.18
			гарнир	тефтели	150	7.11	19.9	0.32	210.2		22.24
			напиток	какао на молоке	200	4	3.54	17.57	118.6		4.2
			хлеб бел.	хлеб пшеничный 1 сорта	40	3.1	0.2	20.1	94.7		2.45
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.16	9.04	42.28		3.7
				<i>итого</i>	930	23.97	40.28	91.5	837.37		78,00
2	5		<b>Итого за день:</b>		1470	33.75	52.59	186.66	1369.11		145
			<b>Среднее значение за период:</b>		1431	54.6757	64.23	219.33	1656.93		145