

МБОУ Новоуспеновская СОШ



Школа

твердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9	1	2024
день	месяц	год

Ден ь нед ели	Прие м пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	
			хлеб	хлеб пшеничный с сыром твердых сортов в нарезке	50	6.2	4.7	17.2	135.7	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	
			фрукты	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	
					<i>итого</i>		570	17.1	16.4	72.1
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
					<i>итого</i>		0	0	0	0
1	1	Итого за день:		570	17.1	16.4	72.1	504.5		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	курица тушеная с морковью и рис отварной	200	16.5	9	28.7	262.1	
			закуска	свекла отварная	60	0.9	0.1	5.2	25.2	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	
			фрукты							
			хлеб	хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	
					<i>итого</i>		500	25	13	63.7
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	25	13	63.7	471.9
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный с зеленым горошком	185	14.5	19.8	4.8	255.5
			хлеб	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
			гор.напиток	чай с молоком и	200	1.6	1.1	8.6	50.9
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
			фрукты	яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
				<i>итого</i>		560	20.6	21.9	48.4
1	3	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
				<i>итого</i>		0	0	0	0
1	3	Итого за день:			560	20.6	21.9	48.4	472.7
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная ячневая и запеканка из творога с джемом из абрикосов	200	18.2	10.6	37.7	319
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
			фрукты	банан	100	1.5	0.5	21	94.5
			закуска						
				<i>итого</i>		550	23.5	11.5	86.6
1	4	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
				<i>итого</i>		0	0	0	0
1	4	Итого за день:			550	23.5	11.5	86.6	544.8

1	5	Завтрак	гор.блюдо	котлета рыбная любительская (минтай) и картофель отварной в молоке с соусом молочным натуральным	280	19.3	11.5	35.1	321
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
			гор.напиток	кофейный напиток с	200	3.9	2.9	11.2	86
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
			фрукты						
			<i>итого</i>			530	26.8	14.8	67.8
1	5	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>			0	0	0	0
1	5	Итого за день:		530	26.8	14.8	67.8	511.5	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
			гор.напиток	какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
			фрукты	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
			<i>итого</i>			550	17.4	14.2	79.1
2	1	Обед	закуска						
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
<i>итого</i>					0	0	0	0	0
2	1	Итого за день:		550	17.4	14.2	79.1	514.8	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные и курица тушеная с морковью	230	20.8	10.5	29.4	295.9
			закуска	икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
			гор.напиток	чай с лимоном и	200	0.2	0.1	6.6	27.9
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
			фрукты						

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	4	Итого за день:			500	27.1	32.5	34.6	539.3
2	5	Завтрак	гор.блюдо	картофель отварной в молоке и биточек из курицы с соусом молочным натуральным	250	20.5	10.4	39.1	332.4
			закуска	икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
			гор.напиток	чай с лимоном и	200	0.2	0.1	6.6	27.9
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
			фрукты						
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
			<i>итого</i>		560	25.6	15.2	73.3	532.7
2	5	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:			560	25.6	15.2	73.3	532.7
Среднее значение за период:					553.1	23.01	17.07	67.25	514.9

№ рецептур ы	Цена
54-9к	28.8
Пром.	13.55
54-2гн	1.12
Пром.	1.16
Пром.	20
	64.63
	0
	64.63
54-25м	47.2
54-28з	2.87
54-21гн	12.24
Пром.	1.45
Пром.	0.87
	64.63

	0
	64.63
54-1о	42.92
Пром.	1.45
54-4гн	4.72
Пром.	1.74
Пром.	13.8
	64.63
	0
	64.63
54-21к	45.61
Пром.	1.16
54-2гн	1.12
Пром.	1.74
Пром.	15
	64.63
	0
	64.63

54-10Г	51.28
Пром.	1.16
54-23ГН	10.45
Пром.	1.74
	64.63
	0
	64.63
54-6к	28.81
Пром.	1.16
54-21ГН	12.92
Пром.	1.74
Пром.	20
	0
	64.63
54-25м	52.09
54-3з	6.73
54-3ГН	2.62
Пром.	1.74

	0
	64.63
54-23м	52.31
54-2з	6.9
54-3гн	2.52
Пром.	1.74
Пром.	1.16
	64.63
	0
	64.63
	64.63