

Школа МБОУ "Чинарская СОШ №1"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Гусева У.М.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2023

день: Месяц: год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белок	Жиры	Углевод.	Энергетическая ценность	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
1	1	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	борщ из свежей капусты с картошкой	250	2,52	4,65	19,12	150	170/2005
			2 блюдо	плов из птицы	255	30,92	26,57	51,62	457	041/2005
			гарнир							
			напиток	кисель из сухофруктов	200	0,14	0	24,76	94,2	968/2005
			хлеб бел.	чурек	30	2,83	0,35	17,74	85,63	1350/2002
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		735	36,41	31,57	113,24	786,83	0
1	1	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			735	36,41	31,57	113,24	786,83	0
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	200/2005
			2 блюдо	Котлеты из говядины	50	7,78	5,68	17,92	114,38	608/2005
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	968/2005
			напиток	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	686/2005
			хлеб бел.	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	
			хлеб черн.							
			булочное	Маффин	75	5,25	23,25	30	352,5	
<i>итого</i>		755	29,9	40,17	129,46	1025,15	0			
1	2	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Ужин 2	кисломол.							

			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого	0	0	0	0	0	0			0
2	2	Завтрак 2	фрукты									
			итого	0	0	0	0	0	0			0
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	2.69	2.84	17.14	104.75	208/2005		
			2 блюдо	плов с мясом	175	9.59	22.94	39.33	380.68	244/2015		
			гарнир									
			напиток	компот из плодов	200	0.2	2	22.3	110	858/2005		
			хлеб бел.	чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005		
			хлеб черн.									
			фрукты	банан	100	1.5	0.5	21	95			
			итого		765	17.82	28.75	123.42	804.6			0
2	2	Полдник	булочное									
			напиток									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	2	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	2	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	2	Итого за день:			765	17.82	28.75	123.42	804.6			0
2	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	3	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп из свежей капусты с кортоф и говядиной	250	6.05	5.46	18.57	113.25	187/2005		
			2 блюдо	Каша гречневая	150	4.53	9.82	22.25	188.6	681/2005		
			гарнир									
			напиток	Сок промышленного производства	200	1.00	0.03	24.00	94			
			хлеб бел.	чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005		
			хлеб черн.									
				мафин	75	5.25	23.25	30.00	352.5			
			итого		715	20.67	39.03	118.47	862.52			0
2	3	Полдник	булочное									
			напиток									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	3	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого		0	0	0	0	0			0

2	3	Ужин 2	кислоломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
2	3	Итого за день:		715	20.67	39.03	118.47	862.52		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	260	1.75	4.89	8.44	84.75	187/2005	
			2 блюдо	шницель из говядины	80	12.22	9.24	12.56	183.5	608/2005	
			гарнир	Пюре из картофеля	150	3.06	7.8	20.45	137.15	694/2005	
			напиток	Чай	200	0.2		14	28		
			хлеб бел.	чурек	30	2.88	0.35	17.74	85.63	1350/2002	
			хлеб черн.	чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17		
				мафин	75	5.25	23.25	30	352.5		
			<i>итого</i>		835	29.2	46	126.84	985.7	0	
2	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	4	Ужин 2	кислоломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	4	Итого за день:		835	29.2	46	126.84	985.7		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.28	16.33	134.75		
			2 блюдо	Котлеты из говядины	50	7.78	5.68	17.92	114.38		
			гарнир	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.00	26.69	107.44		
			хлеб бел.	чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17		
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		690	23.67	15.95	111.04	639.19	0	
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								

