

Школа

МБОУ Шунерская ООШ

Утвердил: должность

директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Оленина Е..

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	запеканка со сгущенным молоком	100	19,4	16,4	32,7	356	223	44,54
			хол.блюдо	хлеб с маслом	20\10	3,14	7,52	19,78	159,4	1	8,33
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3	0,4	16	65	377	3,63
			хлеб	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	пр	1,7
			фрукты								
			<i>итого</i>				320	24,44	24,52	77,68	625,4
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	1	<b>Итого за день:</b>			320	24,44	24,52	77,68	625,4		58,2
1	2	Завтрак	гор.блюдо	биточки	90	8,6	9,7	12,7	250	268	33,37
			гарнир	пюре картофельное	200	3,7	4	23,8	146	312	7,38
			гор.напиток	чай	200	0,1	0	6,4	26	376	1,6
			хлеб	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	пр	1,7
			фрукты								
			хол.блюдо	хлеб с маслом	20\10	7,4	10,4	20,9	207	1	14,95

			<i>итого</i>		510	21,4	24,3	73	674		59	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>			510	21,4	24,3	73	674		59	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	птица отварная	120	8,3	9,2	2,4	147,0	288	33,84	
			гарнир	макароны	200	2,3	2,4	34,5	170	309	7,37	
			гор.напиток	какао с молоком сгущенным	200	4,4	3,2	5,2	150,4	382	12,02	
			хлеб	хлеб с повидлом	20\10	4,3	4,9	29	161	3	4,2	
			фрукты									
			хлеб	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	пр	1,7	
			<i>итого</i>			540	20,9	19,9	80,3	673,4		59,13
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0	
1	3	<b>Итого за день:</b>			540	20,9	19,9	80,3	673,4		59,13	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная кукурузная	200	10,2	10,8	25,4	351	174	10,36	



			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	5	<b>Итого за день:</b>			510	15,6	15,3	70,7	560		57,83	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная	200	10,2	10,8	25,4	165,2	181	12,47	
			хлео-булоч	булочка	60	1,8	1,5	8,5	189,2	421	4,49	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3	0,4	16	65	377	3,63	
			хлеб	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	пр	1,7	
			фрукты	апельсин	90	1	0,25	9,4	44	пр	36,25	
				<i>итого</i>		570	14,9	13,15	68,5	508,4		58,54
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	<b>Итого за день:</b>			570	14,9	13,15	68,5	508,4		58,54	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета из птицы	90\50	13,8	12,9	10,3	212,5	294	44,9	
			гарнир	каша гречневая	200	4,2	5	22,5	152,3	171	9,4	
			гор.напиток	чай	200	0,1	0	6,4	26	376	1,6	
			хлеб	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	пр	1,7	
			фрукты									
				<i>итого</i>		420	19,7	18,1	48,4	435,8		57,6

2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	2	<b>Итого за день:</b>			420	19,7	18,1	48,4	435,8		57,6
2	3	Завтрак	гор.блюдо	котлета	90\50	8,6	9,7	12,7	250	268	44,9
			гарнир	макароны	200	2,3	2,4	34,5	170	309	7,27
			гор.напиток	чай с лимоном	200\2	0,3	0,4	16	65	377	3,92
			хлеб	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	пр	1,7
			фрукты								
			<i>итого</i>			220	12,8	12,7	72,4	530	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			220	12,8	12,7	72,4	530		57,79
2	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета	90	8,6	9,7	12,7	250	268	34,74
			гарнир	каша рисовая	200	3	4	36	197	171	9,84



		<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	<b>Итого за день:</b>		510	18,4	22,65	83,94	613,9		58,87
		<b>Среднее значение за период:</b>		458	18,784	19,092	70,802	580,04		58,465