

Школа

МБОУ Черемшанская средняя общеобразовательная школа

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Гаянова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

31

8

2023

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска	Маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22	612
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	5,25	6,50	7,50	186,00	133
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сливочным	100	8,64	6,12	2,79	206,64	451
			гарнир	Картофельное пюре	200	3,10	6,00	39,70	185,38	520
			напиток	Сок персиковый	200	0,00	0,00	12,40	51	699
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,70	26,10	92,00	878
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			820	21,89	22,88	92,63	772,24
1	1	Итого за день:			820	21,89	22,88	92,63	772,24	
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска	Маринад овощной с томатом	100	1,05	0,15	3,90	106,50	612

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	Свежий помидор долькой	100	1,02		5,64	50,76	54
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с говядиной	275	6,25	3,00	14,75	189,00	124
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	120	6,80	7,00	10,10	248,50	463
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28,00	176,40	54
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	12,40	91	699
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,70	26,10	92,00	878
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		955	20,06	13,42	96,99	847,66
1	4	Итого за день:			955	20,06	13,42	96,99	847,66	
1	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	5	Обед	закуска	Свежий помидор долькой	60	0,61	0,00	3,38	30,46	54
			1 блюдо	Суп гороховый на курином бульоне	270	2,25	3,50	18,00	135,00	139
			2 блюдо	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	12,00	10,63	10,62	213,40	383
			гарнир	Рис отварной	150	0,54	4,86	32,77	180,30	302
			напиток	Компот из свежих груш	200	0	0	12,4	96	631
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,70	26,10	92,00	878
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		840	19,82	21,69	103,27	747,16
1	5	Итого за день:			840	19,82	21,69	103,27	747,16	
2	1	Завтрак	гор.блюдо							

			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	Обед	закуска	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	2,18	5,64	54,45	50
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	6,00	3,00	4,25	168,75	138
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,00	10,63	10,62	186,16	374
			гарнир	Картофельное пюре	200	3,10	6,00	39,70	185,38	520
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,60		29,00	111,2	638
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,70	26,10	92,00	878
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		870	27,14	24,51	115,31	797,94	
2	1	Итого за день:			870	27,14	24,51	115,31	797,94	
2	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	Обед	закуска	Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,40	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с говядиной	275	6,00	3,75	8,75	199,00	
			2 блюдо	Печень тушенная	90	7,00	14,00	6,60	232,56	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28,00	132,30	
			напиток	Сок персиковый	200			12,4	51	699
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,70	26,10	92,00	878
			хлеб черн.							

			<i>итого</i>		835	20,43	20,99	84,37	760,26	
2	2	Итого за день:			835	20,43	20,99	84,37	760,26	
2	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска	Маринад овощной со свеклой	60	2,16	6,84	11,17	58,80	614
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбой	275	6,00	3,00	4,25	168,60	138
			2 блюдо	Биточки мясные из говядины	90	9,09	12,87	1,71	216,60	270
			гарнир	Каша перловая	150	2,40	0,52	23,85	121,40	186
			напиток	Кисель из кураги	200	0,60	0,00	29,00	111,2	643
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,70	26,10	92,00	878
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		835	24,67	25,93	96,08	768,6	
2	3	Итого за день:			835	24,67	25,93	96,08	768,6	
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска	Свежий помидор долькой	60	0,61	3,64	3,38	30,46	54
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром	280	4,75	4,75	11,50	156,50	140
			2 блюдо	Котлета из говядины	110	8,64	6,12	2,79	206,64	451

			гарнир	Каша пшеничная	150	5,50	3,22	37,10	87,45	302	
			напиток	Сок грушевый	200	0,80	0,60	22,00	121	699	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,70	26,10	92,00	878	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		860	24,72	21,03	102,87	694,05		
2	4	Итого за день:			860	24,72	21,03	102,87	694,05		
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,65	0,20	5,70	50,70	129	
			1 блюдо	Суп овощной с говядиной	265	4,25	4,00	10,50	181,75	135	
			2 блюдо	Бедро куриное отварное	100	6,15	18,24	0,97	204,00	487	
			гарнир	Каша гречневая	150	5,50	8,30	37,10	186,60	186	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	30,60	118,2	631	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,70	26,10	92,00	878	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			835	22,17	33,64	110,97	833,25	
2	5	Итого за день:			835	22,17	33,64	110,97	833,25		
		Среднее значение за период:			867,5	23,718	23,851	108,65	788,352		