

Школа

МАОУ Альмяковская ООШ

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Хебенкова М.П.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

	8	2023
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 пшеничная	200	4.2	6.2	31.4	198.2	303	
			гор.напиток	чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65	377	
			хлеб	хлеб	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			фрукты								
				бутерброд масло/сыр	30//10//30	10.5	16.8	12.7	244.6	1//3	
			<i>итого</i>			230	17.3	23.4	72.7	571.4	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник со сметаной	200	1.68	4	15.28	103.84	94	
			2 блюдо	гуляш из курицы	80	12.24	10.28	2.31	151	246	
			гарнир	гречка рассыпчатая с маслом	150/10	6.7	10.6	49.8	321	171	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0.44	0	35.1	142.22	349	
			хлеб бел.	хлеб	30	2.44	0.4	12.6	63.6		
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			510	23.5	25.28	115.09	781.66	
1	1	Итого за день:			740	40.8	48.68	187.79	1353.06		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет с маслом	140/5	14.42	28.98	14.84	336	210	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3.55	2.67	28.33	151.56	279	
			хлеб	хлеб	30	2.44	0.4	12.6	63.6		
			фрукты								
				бутерброд с джемом	30//10	2.5	14.72	12.6	121.28	2	
			<i>итого</i>			230	22.91	46.77	68.37	672.44	

1	2	Обед	закуска	огурец свежий (нарезка)	30	0.24	0.03	0.84	4.5		
			1 блюдо	борщ со сметаной	200/10	1.9	6.2	12.2	105.8	82	
			2 блюдо	минтай припущеный с маслом	50/5	8.4	4.5	0.04	74	227	
			гарнир	картофельное пюре	150	3.097	5.1	20.3	145.5	312	
			напиток	кисель Валитек	200	0	0	23.5	95		
			хлеб бел.	хлеб	30	2.44	0.4	12.6	63.6		
			хлеб черн.								
					<i>итого</i>			410	16.077	16.23	69.48
1	2	Итого за день:			640	38.987	63	137.85	1160.84		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная с маслом	200	6.1	11.296	43.4	300	181	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376	
			хлеб	хлеб	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			фрукты								
				бутерброд с маслом и сыром	30//10//30	10.5	16.8	12.7	244.6	1//3	
				<i>итого</i>			430	19.1	28.496	83.7	668.2
1	3	Обед	закуска	помидоры (нарезка)	40	0.35	0.08	1.08	7.2		
			1 блюдо	щи с мясом и сметаной	200/15	2.304	6.304	10.304	129	88	
			2 блюдо	плов из курицы	150	14.9	19	24.1	327	291	
			гарнир								
			напиток	сок	200	0.8	0.8	16.9	42		
			хлеб бел.	хлеб	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			хлеб черн.								
					<i>итого</i>			420	20.754	26.584	64.984
1	3	Итого за день:			850	39.854	55.08	148.68	1237		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша кукурузная	200	8	14.9	60	406.6	171	
			гор.напиток	какао на молоке	200	5.8	5.8	37.4	205.6		

			<i>итого</i>		230	19.02	26.66	104.58	734.35		0	
1	5	Итого за день:			430	33.29	44.01	165.71	1191.45		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	омлет	140	14.74	28.98	14.84	336	212		
			гор.напиток	напиток Валитек		200	0	0	23.5	92.5		
			хлеб	хлеб		30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			фрукты									
				бутерброд с джемом		30//10	2.5	14.72	12.6	121.28	2	
				<i>итого</i>		370	19.64	44.1	63.54	613.38		0
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп гороховый на м/б		200	4.08	4.32	19.12	130.96	102	
			2 блюдо	котлета мясная		75/5	9.25	11.56	13.87	202.25	268	
			гарнир	макароны с маслом		150/5	5.4	4.8	28.65	179.4	309	
			напиток	компот из сушоновых яблок		200	0.44	0	35.1	142.22		
			хлеб бел.	хлеб		30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>		430	21.57	21.08	109.34	718.43		0
2	1	Итого за день:			800	41.21	65.18	172.88	1331.81		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный вермешелевый	200/10	5.8	5.6	25	174.4	120		
			гор.напиток	чай с молоком		200/15	0.58	0.45	16.71	72.92	378	
			хлеб	хлеб		30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			фрукты									
				бутерброд с маслом и сыром		30//10//30	10.5	16.8	12.7	244.6	1//3	
				<i>итого</i>		30	19.28	23.25	67.01	555.52		0
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	уха из рыбных консервов		200	7.76	2.72	19.28	132.8		
			2 блюдо	котлета рыбная (минтай)		80	0.51	11.15	11.62	184.73	234	
			гарнир	гречка рассыпчатая с маслом		150/10	6.7	10.6	49.8	321	171	

			<i>итого</i>		430	16.26	21.1	74.34	553.8		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты на м/б	200	1.36	3.86	5.35	62	87	
			2 блюдо	курица тушеная в соусе	100	12.28	11.52	3.51	167	290/331	
			гарнир	макароны отварные с маслом	150/10	5.4	4.8	28.65	179.4	309	
			напиток	чай с молоком	200/15	0.58	0.45	16.71	72.92	378	
			хлеб бел.	хлеб	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			хлеб черн.								
			фрукт								
			<i>итого</i>		330	22.02	21.03	66.82	544.92		0
2	4	Итого за день:			760	38.28	42.13	141.16	1098.72		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущенным молоком	100/25	20.4	8.4	33	290	223	
			гор.напиток	сок	200	0	0	22.4	90		
			хлеб	хлеб	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			фрукты								
				бутерброд с джемом	30//10	2.5	14.72	12.6	121.28	2	
			<i>итого</i>		230	25.3	23.52	80.6	564.88		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	свекольник со сметаной на м/б	200/10	10	6	18	158	86	
			2 блюдо	котлета куриная с соусом	70/30	9.5	12.6	9.4	189	296	
			гарнир	рис рассыпчатый с маслом	150/10	3.8	8.81	40.98	258	171	
			напиток	напиток Валитек	200	0	0	23.5	92.5		
			хлеб бел.	хлеб	30	2.4	0.4	12.6	63.6		
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		230	25.7	27.81	104.48	761.1		0
2	5	Итого за день:			460	51	51.33	185.08	1325.98		0
		Среднее значение за период:			690	39.6718	50.483	173.77	1269.94		#ДЕЛ/0!