

Школа

Утвердил: должность

Директор МБОУ 2ШКОЛА №29

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет 1-4 классы

фамилия

НЕВЛОДА ЛБ

дата

10 ноября 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	Плов	150	12	16	25,7	327,6	265
				Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	51,6	71
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,24	62,1	377
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
			<i>итого</i>		360	16,59	17,09	81,65	583,43	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			360	16,59	17,09	81,65	583,43	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
				Пюре картофельное	150	4,34	12,82	25,18	241	128
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
			овощи	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			<i>итого</i>		660	19,21	18,93	101,74	672,63	
1	2	Итого за день:			660	19,21	18,93	101,74	672,63	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сметаной	190	2,8	7,2	30	200,4	223
				Сыр твердый	20	5,2	5,32	0	68,68	15
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
			<i>итого</i>		560	16,06	17,07	87,31	575,51	
1	3	Итого за день:			560	16,06	17,07	87,31	575,51	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260
				Каша (гречневая, ячневая, рисовая и пр)	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
			Овощи	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
				Кефир	200	5,8	5	8	106	386
			<i>итого</i>		860	33,82	28,17	117,29	847,58	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
хлеб черн.										

2	3	Итого за день:			750	23,28	40,67	89,02	781,23	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Печень жареная	50	18,4	17,9	15,7	308	231
				Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,7	35,9	199,7	203
			гор.напиток	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
				Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
				<i>итого</i>	610	34,26	27,67	100,35	801,53	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
2	4	Итого за день:			610	34,26	27,67	100,35	801,53	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с клецками	200	4,6	5,6	10	110	1824
				Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	8
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
				Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	71
				<i>итого</i>	581	17,09	13,92	66,44	464,43	
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:			581	17,09	13,92	66,44	464,43	
Среднее значение за период:					620,6	20,492	20,874	94,894	662,586	