Школа

Утвердил: должность Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Хукиятова Н.В

Возрастная категория 7-11 лет

дата 13 (день) 10 (месяц) 2023 (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 с маслом	200	6,5	0,8	35,4	180	302205	3,4
				Сосиская отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	536205	31
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	5	18	123	3972005	17
			хлеб	пшеничный	100	7,2	3,6	40,5	225	10352005	3
			фрукты	Яблоко	150	0,2	0,2	12,36	94	368205	16,6
			итого		730	24,14	21,6	118,98	756,4		71
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			730	24,14	21,6	118,98	756,4		71
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	16,14	107,75	2082005	20
				Курица отварная	80	16,88	10,88	0,4	165	6372005	23
			гор.напиток								
			хлеб	пшеничный	100	7,2	3,6	40,5	225	10352005	3
			фрукты	Яблоко	150	0,2	0,2	12,36	94	368205	16,6
				конфета	30	1,63	6,42	20,69	145,8	5252005	8,4
			итого		610	28,6	23,94	90,09	737,55		71
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			610	28,6	23,94	90,09	737,55		71
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп гороховый	200	5,49	528	16,33	134,75	2002005	40
				Рыба запеченная в духовке	80	10,19	6,96	3,49	110	2522005	24
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	2	0	14	28	9432005	4
			хлеб	Пшеничный	100	7,2	3,6	40,5	225	10352005	3
			фрукты								
			итого		580	24,88	538,56	74,32	497,75		71
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			580	24,88	538,56	74,32	497,75		71
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со свежей капустой	200	7	10,01	5,42	140	1102005	47,7
				пирожки с картошкой в духовке	100	4,46	2,92	22,02	111	4062005	10
			гор.напиток								
			хлеб	пшеничный	100	7,2	3,6	40,5	225	10352005	6
			фрукты	печенье	30	1,63	6,42	20,69	145,8	3442005	7,3
			итого		430	20,29	22,95	88,63	621,8		71
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	**4**	**Итого за день:**			**430**	**20,29**	**22,95**	**88,63**	**621,8**		**71**
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом	170	4,72	10,85	23,85	198,6	6812005	10,7
				Котлета говяжья	80	10,7	16,7	13,4	247	4802005	36
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,8	8742005	18,3
			хлеб	пшеничный	100	7,2	3,6	40,5	225	10352005	6
			фрукты								
			итого		550	22,82	31,15	110,35	803,4		71
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	**5**	**Итого за день:**			**550**	**22,82**	**31,15**	**110,35**	**803,4**		**71**
2	1	Завтрак	гор.блюдо	суп фасолевый	250	6,68	4,6	16,28	133,14	1392005	34
				сосиска, запеченная в тесте	100	4,9	4,5	13,45	135	4202005	25
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	9432005	6
			хлеб	пшеничный	100	7,2	3,6	40,5	225	10352005	6
			фрукты								
			итого		650	18,98	12,7	84,23	521,14		71
2	1	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			650	18,98	12,7	84,23	521,14		71
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая с маслом	200	5,92	6,14	41,7	299,36	17620011	20
				Сосиская отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	536205	31
			гор.напиток	компот из свежих яблок	200	0,4	0,3	12	35	372005	14
			хлеб	пшеничный	100	7,2	3,6	40,5	225	10352005	6
			фрукты								
			итого		580	19,76	22,04	106,92	693,76		71
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			580	19,76	22,04	106,92	693,76		71
2	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	6882005	17
				Гуляш из говядины	100	12	9	7	162	2772005	39
			гор.напиток	сок натуральный	200	1	0,2	25	110	3932005	9
			хлеб	пшеничный	100	7,2	3,6	40,5	225	10352005	6
			фрукты								
			итого		550	25,72	17,32	98,95	665,45		71

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			550	25,72	17,32	98,95	665,45		71
2	4	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом говядины	250	9,59	22,44	39,33	380,68	2442005	46,7
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,8	8742005	18,3
			хлеб	пшеничный	100	7,2	3,6	40,5	225	10352005	6
			фрукты								
			итого		550	16,99	26,04	112,43	738,48		71
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			550	16,99	26,04	112,43	738,48		71
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп хинкал	200	4,67	5,86	5,09	99,09	3612002	20
				курица отварная	80	16,88	10,88	0,4	165	6372005	23
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	2	0	14	28	9432005	4
			хлеб	Пшеничный	100	7,2	3,6	40,5	225	10352005	6
			фрукты	Зефир	60	0,05	0	37,25	192,5	55,2005	18

			итого		640	30,8	20,34	97,24	709,59		71
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			640	30,8	20,34	97,24	709,59		71
		Среднее значение за период:			587	23,298	73,664	98,214	674,532		71