

Школа

МКОУ "Гусевская СОШ"

Утвердил:

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета домашняя	92
				Салат из свеклы отварной	60
			гор.напиток		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50
			фрукты		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150
			напиток	Сок	200
	<i>итого</i>		552		
1	1	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
				<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:			552
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	80
				Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200
			хлеб	Хлеб пшеничный	50
			фрукты		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150
				<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
				<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:			540
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная рубленая	80
			гор.напиток	Компот из кураги	200
			хлеб	Хлеб пшеничный	50
	фрукты	Яблоко	100		

должность	Директор		
фамилия	Дайнатович Г.Н.		
дата	9	1	2024
	<i>день</i>	<i>месяц</i>	<i>год</i>

Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
6,32	6,49	6,58	107,72	271	61,06
0,85	3,61	4,96	55,68	52	3,09
3,49	0,52	1,11	126,12	ПР	2,9
8,33	7,95	22,11	209,57	302	11,75
8		64	98	389	17,7
26,99	18,57	98,76	597,09		96,5
0	0	0	0		0
26,99	18,57	98,76	597,09		96,5
3,96	7,8	3,04	84	40	36,93
1,05	4,43	4,88	59,7	42	11,02
0,66	0,08	32,02	152,8	349	4,21
3,49	0,52	1,11	126,12	ПР	2,9
5,52	4,51	32,44	186	309	6,35
14,68	17,34	73,49	608,62		61,41
0	0	0	0		0
14,68	17,34	73,49	608,62		61,41
7,96	8,68	8,29	147,2	294	40,36
0,32	0,02	28,84	158	348	4,21
3,49	0,52	1,11	126,12	ПР	2,9
0,4	0,4	9,8	47	338	26,6

			гарнир	Сложный гарнир	150
			<i>итого</i>		580
1	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
1	3	Итого за день:			580
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Зразы рубленные мясные	112
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200
			хлеб	Хлеб пшеничный	50
			фрукты		
				Кукуруза консервированная отварная с маслом	30
			гарнир	Рис припущенный	150
			<i>итого</i>		542
1	4	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
1	4	Итого за день:			542
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	80
			гор.напиток	Сок	200
			хлеб	Хлеб пшеничный	50
			фрукты		
				Салат из свеклы с огурцами солеными	60
			гарнир	Пюре картофельное	150
			<i>итого</i>		540
1	5	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0

6,39	6,96	21,33	177,21	312/321	12,73
18,56	16,58	69,37	655,53		86,8
0	0	0	0		0
18,56	16,58	69,37	655,53		86,8
10,05	9,12	12,2	175,2	274	75,2
0,16	0,16	27,88	154,6	342	8,21
3,49	0,52	1,11	126,12	ПР	2,9
0,86	0,74	1,64	25,64	133	1,69
5,52	5,8	48,52	217,95	305	10,82
20,08	16,34	91,35	699,51		98,82
0	0	0	0		0
20,08	16,34	91,35	699,51		98,82
4,84	5,56	9,03	146	234	28,1
8		64	98	338	17,7
3,49	0,52	1,11	126,12	ПР	2,9
0,85	3,62	4,97	63	55	8,78
3,06	6,3	24,94	165,75	312	11,56
20,24	16	104,05	598,87		69,04
0	0	0	0		0

1	5	Итого за день:			540
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса птицы	200
				Икра кабачковая	50
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200
			хлеб	Хлеб пшеничный	50
			фрукты		
			<i>итого</i>		500
2	1	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	1	Итого за день:			500
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Печень по-срагановски	100
				Горошек зеленый консервированный отварной с маслом	30
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200
			хлеб	Хлеб пшеничный	50
			фрукты		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150
			<i>итого</i>		530
2	2	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	2	Итого за день:			530
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу мясное	200
				Салат из белокочанной капусты	60
			гор.напиток	Чай	200
			хлеб	Хлеб пшеничный	50
			фрукты		
			<i>итого</i>		510
2	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		

20,24	16	104,05	598,87		69,04
12,94	6,46	57,74	331,34	291	75,83
1,5	4,5	5,35	71	ПР	10,68
0,66	0,08	32,02	152,8	349	4,21
3,49	0,52	1,11	126,12	ПР	2,9
18,59	11,56	96,22	681,26		93,62
0	0	0	0		0
18,59	11,56	96,22	681,26		93,62
14,26	12,83	10,72	235	255	27,63
0,93	1,06	1,72	26,29	131	9,01
0,66	0,08	32,02	152,8	349	4,21
3,49	0,52	1,11	126,12	ПР	2,9
5,52	4,51	32,44	186	309	6,35
24,86	19	78,01	726,21		50,1
0	0	0	0		0
24,86	19	78,01	726,21		50,1
14,34	21,76	38,66	432	263	67,54
0,79	0,75	3,76	35,76	45	3,48
0,06	0,02	13,96	55,82	376	1,46
3,49	0,52	1,11	126,12	ПР	2,9
18,68	23,05	57,49	649,7		75,38

			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	3	Итого за день:			510
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварне с сыром	150
				Овощи натуральные соленые огурцы	60
			гор.напиток	Какао	200
			хлеб	хлеб пшеничный	30
			фрукты		
				Бутерброд с маслом	40
			<i>итого</i>		480
2	4	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	4	Итого за день:			480
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Щи из свежей капусты	200
				Бутерброд с маслом	40
			гор.напиток	Чай с молоком	200
			хлеб	Хлеб пшеничный	50
			фрукты		
			<i>итого</i>		490
2	5	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир		
			напиток		
			хлеб бел.		
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		0
2	5	Итого за день:			490
		Среднее значение за период:			526,4

0	0	0	0		0
18,68	23,05	57,49	649,7		75,38
11,95	14,94	42,09	280,8	204	26,38
0,48	0,06	1,02	6	70	20,56
3,54	4,08	17,58	118,6	376	12,11
2,37	0,3	0,63	76,14	ПР	1,74
4,36	7,49	22,89	136	1	9,04
22,7	26,87	84,21	617,54		69,83
0	0	0	0		0
22,7	26,87	84,21	617,54		69,83
1,42	4,76	7,72	71,8	88	30,52
4,36	7,49	22,89	136	1	9,04
1,42	1,26	14,8	75,34	378	4,49
3,49	0,52	1,11	126,12	ПР	2,9
10,69	14,03	46,52	409,26		46,95
0	0	0	0		0
10,69	14,03	46,52	409,26		46,95
19,607	17,934	79,947	624,359		74,845