

Школа

МОУ Тихменевская СОШ

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Смирнов С.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

15 04

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	Котлета мясная	100.0	15.0	15.40	12.60	250.0	272	
				Макароны отварные	150.0	5.60	4.8	31.9	194.0	209	
				Чай с сахаром лимонном	200/15/7	0.32	0.11	16.43	67.03	431	
				Хлеб пшеничный	50.0	3.8	1.5	25.7	131.0		
				Сыр порционный	30.0	7.8	7.8	9.7	108.0	23	
				<i>итого</i>	530.0	32.52	29.61	96.33	750.03	0	
1	1	Обед	1 блюдо	Помидоры свежие порционно	100.0	1.1	0.2	3.8	24.0		
				Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/10	3.0	4.8	9.9	95.0	110	
				2 блюдо	100.0	28.2	7.2	0.8	182.0	307	
				гарнир	150.0	8.54	6.92	38.77	251.54	181	
				напиток	200.0	0.2	0.0	29.6	116.0	591	
				хлеб бел.							
1	1	Итого за день:	гор.блюдо	Хлеб ржаной	50.0	3.6	0.5	23.3	112.2		
				Яблоко	100.0	0.35	0.0	9.94	47.0		
				<i>итого</i>	955.0	44.99	19.62	116.11	827.74	0	
				Каша рисовая вязкая	1485.0	77.51	49.23	212.44	1577.77	0	
				2 блюдо	150.0	4.4	6.2	29.7	193.0	184	
				Масло сливочное	10.0	0.01	8.3	0.06	77.0	22	
1	2	Завтрак	гор.напиток	Какао с молоком	200.0	2.9	2.5	24.8	134.0	433	
				хлеб	50.0	3.8	1.5	25.7	131.0		
				фрукты	30.0	2.3	7.8	9.7	108.0	23	
				<i>итого</i>	440.0	13.41	26.3	89.96	643.0	0	
				закуска	100.0	0.8	0.1	2.5	14.0		
				1 блюдо	250/25	5.4	5.1	22.2	146.0	138	
1	2	Обед	2 блюдо	Суп картофельный с бобовыми мясом птицы	100.0	22.4	7.2	0.0	152.0	229	
				Рыба припущенная							

		гарнир	Пюре картофельное	150.0	3.1	5.4	20.3	141.0	335
		напиток	Напиток из свежих яблок	200.0	0.1	0.19	26.5	108.0	648
		хлеб бел.							
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	50.0	3.6	0.5	23.3	112.2	
			Бананы	100.0	1.5	0.5	21.0	96.0	
		<i>итого</i>		950.0	36.9	18.99	115.8	769.2	0
1	2	Итого за день:		1390.0	50.31	45.29	205.76	1412.2	0
1	3	Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150/5	14.85	21.6	2.93	266.25	284
			Масло сливочное	10.0	0.01	8.3	0.06	77.0	22
		гор.напиток	Какао смолоком	200.0	2.9	2.5	24.8	134.0	433
		хлеб	Хлеб пшеничный	50.0	3.8	1.5	25.7	131.0	
		фрукты							
		<i>итого</i>		415.0	21.56	33.9	53.49	608.25	0
1	3	Обед	Помидоры свежие порционные	100.0	1.1	0.2	3.8	24.0	
		1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8.4	8.1	28.9	190.0	135
		2 блюдо	Гуляш мясной	100.0	14.6	16.4	2.6	218.0	401
		гарнир	Макаронны отварные	150.0	5.6	4.8	31.9	194.0	209
		напиток	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	61.0	627
		хлеб бел.							
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	50.0	3.6	0.5	23.3	112.2	
			Апельсин	100.0	7.67	3.0	51.33	263.33	
		<i>итого</i>		980.0	41.17	33.0	156.83	1062.53	0
1	3	Итого за день:		1395.0	62.73	66.9	210.32	1670.78	0
1	4	Завтрак	Сырники из творога	150.0	20.63	14.26	25.21	318.75	294
			стуженное молоко	30.0	2.16	2.55	16.65	98.4	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200/15	0.3	0.0	15.2	63.0	627
		хлеб	Хлеб пшеничный	50.0	3.8	1.5	25.7	131.0	
		фрукты	Масло сливочное	10.0	0.01	8.3	0.06	77.0	22
		<i>итого</i>		440.0	26.90	26.61	82.82	688.15	0
1	4	Обед	Огурцы свежие порционно	100.0	0.8	0.1	2.5	14.0	
		1 блюдо	Суп картофельный с крупной мясом	250/35	3.2	4.4	23.6	144.0	153

2	5	Обед	итого		430.0	9.5	31.5	68.78	628.25	0
		закуска	Огурцы свежие порционно		100.0	0.8	0.1	2.5	14.0	
		1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/25	8.4	8.1	28.9	190.0	135
		2 блюдо	Котлета рыбная		100.0	15.8	15.2	15.0	260.0	239
		гарнир	Рис рассыпчатый		150.0	3.69	5.19	39.35	219.23	181
		напиток	Сок фруктовый		200.0	1.0	0.2	20.20	92.0	
		хлеб бел.								
		хлеб черн.	Хлеб ржаной		50.0	3.6	0.5	23.3	112.2	
			Яблоко		200.0	0.7	0.0	19.88	94.0	
			итого		1150.0	33.99	29.29	149.13	981.43	0
2	5	Итого за день:			1580.0	43.49	60.79	217.91	1609.68	0
			Среднее значение за период:		1476.0	59.221	53.618	212.098	1574.754	

Школа

МОУ Тихменевская СОШ

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Смирнов С.А.

Возрастная категория

11-17 лет

дата

15 04 2024

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	Котлета мясная	100.0	15.0	15.40	12.60	250.0	272		
				Макароны отварные	150.0	5.60	4.8	31.9	194.0	209		
			гор.напиток	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0.32	0.11	16.43	67.03	431		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50.0	3.8	1.5	25.7	131.0			
			фрукты	Сыр порционный	30.0	7.8	7.8	9.7	108.0	23		
			итого		530.0	32.52	29.61	96.33	750.03		0	
1	1	Обед	закуска	Помидоры свежие порционно	100.0	1.1	0.2	3.8	24.0			
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/10	3.0	4.8	9.9	95.0	110		
			2 блюдо	Птица отварная	100.0	28.2	7.2	0.8	182.0	307		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.54	6.92	38.77	251.54	181		
			напиток	Кисель плодово ягодный	200.0	0.2	0.0	29.6	116.0	591		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50.0	3.6	0.5	23.3	112.2			
				Яблоко	100.0	0.35	0.0	9.94	47.0			
						итого		955.0	44.99	19.62	116.11	827.74
1	1	Итого за день:										
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	150.0	4.4	6.2	29.7	193.0	184		
				Масло сливочное	10.0	0.01	8.3	0.06	77.0	22		
			гор.напиток	Какао с молоком	200.0	2.9	2.5	24.8	134.0	433		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50.0	3.8	1.5	25.7	131.0			
			фрукты	Сыр порционный	30.0	2.3	7.8	9.7	108.0	23		
			итого		440.0	13.41	26.3	89.96	643.0		0	
1	2	Обед	закуска	Огурцы свежие порционные	100.0	0.8	0.1	2.5	14.0			
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми мясом птицы	250/25	5.4	5.1	22.2	146.0	138		
			2 блюдо	Рыба припущенная	100.0	22.4	7.2	0.0	152.0	229		

2	5	Обед	итого		430.0	9.5	31.5	68.78	628.25	0
		закуска		Огурцы свежие порционно	100.0	0.8	0.1	2.5	14.0	
		1 блюдо		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8.4	8.1	28.9	190.0	135
		2 блюдо		Котлета рыбная	100.0	15.8	15.2	15.0	260.0	239
		гарнир		Рис рассыпчатый	150.0	3.69	5.19	39.35	219.23	181
		напиток		Сок фруктовый	200.0	1.0	0.2	20.20	92.0	
		хлеб бел.								
		хлеб черн.		Хлеб ржаной	50.0	3.6	0.5	23.3	112.2	
				Яблоко	200.0	0.7	0.0	19.88	94.0	
			итого		1150.0	33.99	29.29	149.13	981.43	0
2	5	Итого за день:			1580.0	43.49	60.79	217.91	1609.68	0
				Среднее значение за период:	1476.0	59.221	53.618	212.098	1574.754	