

Школа МБОУ "Белюсовская ООШ"

гласовано

должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия Кузнецова С.А.

дата 02.09.2024

школа № 2

месяц 9

год 2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	блины со сгущённым молоком	150/30	9,89	6,65	64,06	356			
			фрукт		100	0,32	0,32	7,84	38			
			гор.напиток	чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62			
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71			
			итого			130	12,75	7,22	101,84	527		90
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:				130	12,75	7,22	101,84	527		90
1	2	Завтрак	гор.блюдо	фрикадельки мясные в соусе	60/30	7,47	20,21	10,52	254			
			гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	216			
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	114			
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			
			итого			410	24,87	26,23	97,26	725		90
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:				410	24,87	26,23	97,26	725		90
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	13,75	21,9	3,41	266			
			доп.горн	зелёный горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,72	24			
			гор.напиток	чай заварка сахаром	200/15	0,2	0	14,97	60			
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			
			итого			300	18,85	22,34	41,78	444		90
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:				300	18,85	22,34	41,78	444		90
1	4	Завтрак	гор.блюдо	вермишель на молоке цельном с маслом	200/3	6,86	4,8	34,27	208			
			фрукты	фрукты	100	0,32	0,32	7,84	38			
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	114			
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			
			итого			340	14,24	8,67	79,04	454		90
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:				340	14,24	8,67	79,04	454		90

1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	200/5	6,38	7,73	25,3	197			
			сладкое	печенье	60	4,50	5,88	44,64	250			
			гор.напиток	чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62			
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			
			<i>итого</i>		100	14,18	13,94	104,8	603		90	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	5	<b>Итого за день:</b>			100	14,18	13,94	104,8	603		90	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны запечённые с сыром	200	11,42	18,91	47,96	409			
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	134			
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			
			доп.горн	кукуруза консервированная	60	1,2	0,6	9	48			
			<i>итого</i>		500	318,07	21,08	99	685		90	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	1	<b>Итого за день:</b>			500	318,07	21,08	99	685		90	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с молоком сгущённым	150/30	33,17	10,84	41,39	402			
			сладкое	печенье	50	3,75	4,9	37,2	209			
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	114			
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118			
			<i>итого</i>		300	44,74	19,37	120,44	843		90	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	2	<b>Итого за день:</b>			300	44,74	19,37	120,44	843		90	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	7,08	7,05	32,69	223			
			сладкое	печенье	40	3	3,92	29,76	167			
			гор.напиток	чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62			
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			
			<i>итого</i>		100	14,9	11,46	107,15	593		90	
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			100	14,9	11,46	107,15	593		90	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета рубленая из цыпленка	90/20	19,04	21,52	14,33	328			
			гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	216			
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	134			
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			
			доп.горн	зелёный горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,48	16			
			<i>итого</i>		430	33,59	25,48	98,82	788		90	

2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0	0
2	4	<b>Итого за день:</b>		430	33,59	25,48	98,82	788		90		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	пельмени	100	0,32	0,32	7,84	38			
			фрукты	фрукты	200/15	0,2	0	14,97	60			
			гор.напиток	чай заварка с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47			
			хлеб	хлеб пшеничный								
			<i>итого</i>			320	2,04	0,48	32,65	145		90
			2	5	<b>Итого за день:</b>		320	2,04	0,48	32,65	145	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		
2	5	<b>Итого за день:</b>		293	49,823	15,627	86,278	580,7		90		
<b>Среднее значение за период:</b>												