

Школа **ГБОУ ТО "Суворовская начальная школа"** Утвердил: должность **Директор**
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Осипова**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **30 8 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	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,4	8	28	212,8	212	11,5	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	10,06	
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63	12,27	
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	82	7,75	
			<i>итого</i>				534	17,5	19,9	61,4	493,8	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			534	17,5	19,9	61,4	493,8		41,58	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	11,55	35,5	343,4	279	51,74	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	1,75	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,03	
			фрукты	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38	82	18,36	
			<i>итого</i>				526	26,6	12,43	62,78	473,8	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	2	Итого за день:			526	26,6	12,43	62,78	473,8		73,88	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217	12,1	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79	4,36	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	9,53	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,03	
			фрукты	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47	82	12,76	
			<i>итого</i>				522	8,06	14,58	62,81	475,01	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			522	8,06	14,58	62,81	475,01		40,78	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268	56,27	
			закуска	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148	12,1	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	10,06	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,03	
			фрукты	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2	82	16,5	
			<i>итого</i>				580	18,6	23,34	36,32	442,2	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	4	Итого за день:			580	18,6	23,34	36,32	442,2		96,96	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336	259	13,05	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	0,89
			хлеб	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111	3,04
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	82	7,75
				<i>итого</i>	514	12,15	9,68	55,88	470,4		24,73
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			514	12,15	9,68	55,88	470,4		24,73
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5	6	24,1	230	229	8,26
			кисломол.	Сыр	15	3,5	4,4		53,7	75	8,26
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	10,06
			хлеб	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,03
			фрукты	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47	82	12,76
				<i>итого</i>	537	13,2	13,78	58,28	471,1		41,37
2	1	Итого за день:			537	13,2	13,78	58,28	471,1		41,37
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со гущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357	279	51,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	0,89
			хлеб	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111	3,04
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	82	7,75
				<i>итого</i>	514	27,39	14,33	63,08	491,4		63,24
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			514	27,39	14,33	63,08	491,4		63,24
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268	56,27
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	157	20,71
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	9,53
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,03
			фрукты	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38	82	18,36
				<i>итого</i>	566	20,3	25,78	55,78	470,4		106,9
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			566	20,3	25,78	55,78	470,4		106,9
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	5,5
			гор.блюдо	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366	63,3
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	10,06
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,03
			фрукты	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2	82	16,5
				<i>итого</i>	620	26,95	20,23	61,83	548,1		97,39

2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	4	Итого за день:		620	26,95	20,23	61,83	548,1	217	97,39		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217	12,1	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79	4,36	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	1,75	
			хлеб	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,03	
			фрукты	Банан	143	1,8	0,6	22,8	96	82	16,47	
			<i>итого</i>		563	6,46	12,08	71,01	470,01		36,71	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	5	Итого за день:		563	6,46	12,08	71,01	470,01		36,71		
Среднее значение за период:				547,6	17,721	16,613	58,917	480,622		62,354		