

Школа ГОУ 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	
			итого			534	17,5	19,9	61,4	493,8		41,58
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			итого			0	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	
			итого			526	26,6	12,43	62,78	473,8		73,88
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			итого			0	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	
			кислолом.	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	
			итого			522	8,06	14,58	62,81	475,01		40,78
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			итого			0	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	
			итого			580	18,6	23,34	36,32	442,2		96,96
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			итого			0	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		