

Школа МБОУ "Среднекирменская СОШ им Ш.С.Мустафина"

Утвердил: должность

Директор школы

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Искандарова Г.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день	месяц	год
		2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	закуска	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	12		№71	8.08	
			гарнир	Котлеты из говядины	80	8.2	9.9	10.21	162			37.061	
			1 блюдо	Каша вязкая гречневая	155	3.6	7	29	193		№508	18.14	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.7	0.67	21	105		№693	9.18	
			хлеб черн.	Хлеб	20	1.3	0.2	9	41			1.02	
			хлеб бел	Хлеб	30	1.3	0.24	7	35			1.8	
			<i>итого</i>				545	18.76	18.13	78.49	548		
1	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
<i>итого</i>				0	0	0	0	0			0		
1	1	Итого за день:			545	18.76	18.13	78.49	548			75.281	
1	2	Завтрак	закуска	Огурцы свежие (порциями)	60	0.42	0.06	1.14	4	71/2015	6.16		
			фрукты	Яблоко	100	0.33	0.3	7.35	30	338/2015	10		
			1 блюдо	Рагу из птицы	150	1.7	1.4	11.6	67	289/2015	33.22		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	1.8	20.5	108	379/2015	10.6		
			хлеб черн.	Хлеб	20	1.3	0.2	9	41		1.02		
			хлеб бел.	Хлеб	30	1.3	0.24	7	35		1.8		
			<i>итого</i>				560	7.55	4	56.59	285		
1	2	Обед	закуска										
1 блюдо													
2 блюдо													
гарнир													
напиток													
хлеб бел.													
хлеб черн.													
<i>итого</i>				0	0	0	0	0			0		
1	2	Итого за день:			560	7.55	4	56.59	285			62.8	
1	3	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0.931	3.051	5.645	53	45/2015	2.5		
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	9.1	12.4	10.5	187	260/2015	37.36		
			гарнир	Макароны изделия отварные	150	5.65	4.468	28	175	203/2015	5.79		
			напиток	Чай с сахаром	200	0.021	0.005	13.7	60	377/2015	1.89		
			хлеб черн.	Хлеб	20	1.3	0.2	7	41		1.02		
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.28	0.24	14.76	70		1.8		
			<i>итого</i>				550	19.282	20.364	79.605	586		
1	3	Обед	закуска										
1 блюдо													
2 блюдо													
гарнир													
напиток													
хлеб бел.													
хлеб черн.													
<i>итого</i>				0	0	0	0	0			0		
1	3	Итого за день:			550	19.282	20.364	79.605	586			50.36	
1	4	Завтрак	фрукты	Груша	100	0.4	0.3	10.3	44	838/2015	22		
			закуска	Салат из моркови	60	0.632	6.043	4.341	74	ТТК	3.6		
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	9.8	5.4	3.682	104	ТТК	32.5		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.009	8.282	22.067	174	312/2015	8.95		
			напиток	Какао с молоком	200	3.972	0.57	21	105	382/2015	9.18		
			хлеб черн.	Хлеб	20	1	0.2	7	41		1.02		
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.28	0.24	14.76	70		1.8		
<i>итого</i>				650	21.093	21.035	83.15	612			79.05		
1	4	Обед	закуска										
1 блюдо													
2 блюдо													
гарнир													
напиток													
хлеб бел.													
хлеб черн.													
<i>итого</i>				0	0	0	0	0			0		
1	4	Итого за день:			650	21.093	21.035	83.15	612			79.05	
1	5	Завтрак	фрукты	Яблоки	100	0.51	0.4	7.35	30	Дели	10		
			закуска	Помидоры дольками	60	0.66	0.12	2.28	12	71/2015	8.08		
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	10.24	5.37	19.36	159	295/2015	41.17		
			гарнир	Рис отварной	150	3.67	5.42	31.6	190	304/2015	9.34		
			напиток	Чай с сахаром лимоном	200	0.2	0.012	15.185	62	377/2015	3.25		



			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	4	Итого за день:			565	2.28	0.24	14.76	597		52.62	
2	5	Завтрак	фрукты	Банан	100	2.25	0.75	31.5	144	338/2015	25.5	
			закуска	Свекла отварная дольками с маслом	60	0.819	6.049	4.807	77	71/2015	1.92	
			гарнир	Запеканка картофельная с мясом	180	12.6	13	9.2	204	478/2004	41.81	
			напиток	Чай с лимоном	200	0.084	0.012	9.87	62	377/2015	3.25	
			хлеб черн.	Хлеб	20	1	0.2	9	44		1.02	
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.28	0.24	14.76	71		1.8	
					<i>итого</i>		590	19.033	20.251	79.137	602	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
		<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0		
2	5	Итого за день:			590	19.033	20.251	79.137	602		75.3	
		Среднее значение за период:			608	16.8245	15.989	75.844	558.5		66.1859	





