



Школа Придолинная СОШ

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Нижараева Т.А.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 2023.09.08

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Средняя стоимость	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	74,3	472,0	64-9к			
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2	54-2гн			
			хлеб	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром			
			фрукты	мандарин	130	1	0,3	9,8	45,5	пром			
				хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,2	234,4	пром			
				сыр твердых сортов в нарезка	15	3,6	4,4	0	53,7	54-1гз			
				итого			650	22,6	17,1	107,5	673,3		0
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:			650	22,6	17,1	107,5	673,3		0		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая	100	2,3	2,9	12,1	83,6	54-26к			
				омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	112,8	54-1о			
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн			
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром			
			фрукты	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром			
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром			
				салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з			
	итого			625	19,4	22,7	72,8	572,6		0			
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:			625	19,4	22,7	72,8	572,6		0		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к			
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн			
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром			
			фрукты	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	пром			
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром			
				итого			620	17,3	12,7	108,2	615,8		0
			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:			620	17,3	12,7	108,2	615,8		0		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная ячневая	100	3,8	4,7	17	124,5	54-21к			
				запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	54-1т			
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн			
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром			
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	пром			
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром			
				джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	пром			
	итого			555	24,6	10,9	79,4	514,1		0			
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:			555	24,6	10,9	79,4	514,1		0		

1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о				
				горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з				
			гор.напиток	чай с лимсоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн				
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром				
			фрукты	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	пром				
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром				
				масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з				
				<i>итого</i>	610	21,3	27	73,7	620,6		0			
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	Итого за день:		610	21,3	27	73,7	620,6		0				
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к				
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн				
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром				
			фрукты	мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	пром				
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром				
				масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з				
				<i>итого</i>	620	19,3	21,9	91,2	638,6		0			
			2	1	Итого за день:		620	19,3	21,9	91,2	638,6		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	54-9к				
				омлет с сыром	75	9,5	12,6	1,5	157,9	54-4о				
			гор.напиток	чай с лимсоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	29,9	54-2гн				
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром				
			фрукты	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром				
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром				
				масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з				
				<i>итого</i>	575	19,7	26,8	67,6	591,8		0			
2	2	Итого за день:		575	19,7	26,8	67,6	591,8		0				
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к				
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн				
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром				
			фрукты	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,3	пром				
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром				
				<i>итого</i>	620	16,6	9,8	101,9	560,5		0			
			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	Итого за день:		620	16,6	9,8	101,9	560,5		0				

2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1	54-13к			
				запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	54-1			
			гор.напиток	чай с сахаром	20	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн			
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	2,1	105,5	пром			
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	пром			
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром			
				джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	пром			
				<i>итого</i>			375	25,1	10,8	61,7	524,7		0
2	4	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			375	25,1	10,8	61,7	524,7		0		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о			
				горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з			
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн			
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром			
			фрукты	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	пром			
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром			
				<i>итого</i>			600	22,6	20,7	75,6	577,5		0
			2	5	Итого за день:			600	22,6	20,7	75,6	577,5	
2	5	Итого за день:			585	20,85	18,04	83,96	588,95		#ДЕЛ/0!		
Среднее значение за период:													