Школа

МОУ-СОШ с.Высокое

Утвердил должност : ь

Ио

И.о.директора школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Горушкина Г.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

дата 2 9 2024 день месяц год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рецептур ы
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	7,64	8,1	42,64	246,6	203
				Котлета	100	10,4	20	21,2	224	
			гор.напито к	Кофейный напиток	200	1,5	1,5	22,4	107	432
			хлеб	Батон осенний с маслом сливочным	35/20	8,06	44,2	53,6	281	
			фрукты							
			итого		480	27,6	73,8	139,84	858,6	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
1	1	Итого	за день:		480	27,6	73,8	139,84	858,6	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5,12	6,62	32,61	189,12	189
			гор.напито	Какао с молоком сгущёным	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15	271
			хлеб	Бутерброд с сыром	35/20	4	1,2	26,5	210,7	
			фрукты	Сок	200	0,6	0,6	14,7	66,6	

1	I	1								
					200	10 F	12,33	99,85	620,57	
			оготи		200	13,5	12,33	99,00	620,57	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
1	2	Итого	за день:		200	13,5	12,33	99,85	620,57	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	18,62	9,52	16,94	326,81	224
			гор.напито	Чай	200			15	60	300
			К							
			хлеб	Батон осенний с маслом сливочным	35/20	8,6	44,2	53,6	281	
			фрукты							
			итого		200	27,22	53,72	85,54	667,81	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
1	3	Итого	за день:		200	27,22	53,72	85,54	667,81	
	ა	711010	H			,	,	•	,	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	180/5	6,13	8,27	27,6	188,4	189
			гор.напито к	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432
			хлеб	Батон осенний	35	4	0,5	26,5	98,2	
			фрукты							
				Сыр порц.	30	8	8,2		108	7
			итого		265	19,63	18,27	76,5	501,6	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
1	4	Итого	о за день:		265	19,63	18,27	76,5	501,6	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с горошком зелёным	160/30	5,39	9,6	1,02	276,72	64
			гор.напито	Какао с молоком	200			15	60	393
			К		25/20	0.0	44.0	50.0	004	0
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	35/20	8,6	44,2	53,6	281	3
			фрукты							
					000	40.00	50.0	00.00	047.70	
		_	оготи		200	13,99	53,8	69,62	617,72	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							

			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
1	5	Итого	за день:		200	13,99	53,8	69,62	617,72	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая молочная	180/5	8,98	9,37	35,51	236,41	184
			гор.напито	Какао с молоком сгущёным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
			К	F	0.5	0		50	400	
			хлеб	Батон осенний	35	8	1	53	196	
			фрукты							0=
				Сыр порц.	20	4,6	6		72,8	97
					055	05.00	00.00	444.55	050.00	
			итого		255	25,36	20,28	114,55	659,36	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	1		за день:	Kaus manusan manusan musa-	255	25,36	20,28	114,55	659,36	200
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	203,13	302
				Птица тушеная	80	11,94	10,12	3,26	122,4	290
			гор.напито к	Чай	200	0,2		14	28	376
			хлеб	Бутерброд с маслом сливоч.	35/20	4,9	11,55	17,1	193	3
			фрукты							

	<u> </u>		итого		430	25,67	27,76	73	546,53	
2	2	Обед	закуска							
	1		1 блюдо							
	1		2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
	1		хлеб бел.							
			хлеб черн.							
								2	2	
		14	итого		0	0	0	0	0	
2	2		за день:	V.	430	25,67	27,76	73	546,53	400
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	180/5	6,13	8,27	27,6	188,4	189
				I/- d-X, X	200	4.5	4.2	22.4	407	422
			гор.напито	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432
	1		к хлеб	Батон осенний с сыром	32/30	8	1	53	196	
	1		фрукты							
	1		фрукты	Сок	200	0,6	0,6	14,7	66,6	
						,	,	,		
			итого		400	16,23	11,17	117,7	558	
2	3	Обед	закуска							
-			1 блюдо							
	1	The state of the s	2 блюдо							
	1	ļ	гарнир							
	1	ļ	напиток							
	1		хлеб бел.							
	1		хлеб черн.							
	1									
			итого		0	0	0	0	0	
2	3	Итого	о за день:		400	16,23	11,17	117,7	558	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,1	42,64	274	203

				Котлета	100	10,4	20	21,2	224	
			гор.напито к	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
			хлеб	Батон осенний	35	4	0,5	26,5	98,2	
			фрукты							
			итого		535	25,56	32,32	115,83	741,4	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	4	Итого	за день:		535	25,56	32,32	115,83	741,4	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200/50	30,93	2289	36	310,66	224
			гор.напито к	Чай	200			15	60	300
			хлеб	Батон осенний с маслом сливочным	35/20	8,6	44,2	53,6	281	
			фрукты							
			итого		200	39,53	2333, 2	104,6	651,66	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							

			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	_	Ито	ого за день:		200	39,53	2333,	104,6	651,66	
2	2 5						2			
	Cholinoo shahonno sa bobnoti.						263,6			
			,	Среднее значение за период:	316,5	23,429	7	99,703	642,325	