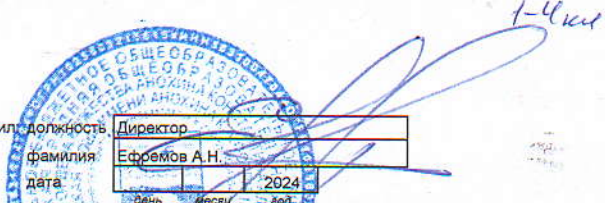


Школа МБОУ "Яшкская СОШ" имени Анохина К.А.

Утвердил должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет



фамилия Ефремов А.Н.
дата 2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества				№ рецептуры	Цена	
						Белки	Жиры	Углеводн	Калорийность			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-24к	20.41	
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн	6.01	
			хлеб в с	хлеб пшен вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067	
			фрукты	яблоко	140	1.2	0.3	11.3	52.5	пром	18.2	
			хлеб дар	Хлеб дар	20	1.3	0.2	7.9	39.1	пром	1.5	
			итого		600	15.4	12	85.1	511.2		49.187	
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:			600	15.4	12	85.1	511.2		49.187	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	3.52	5.09	34.31	197.1	54-18г	3.5	
				Котлета из говядины	80	14.59	13.93	13.15	236.2	54-4м	47	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.68	3.52	12.5	100.4	54-21гн	17.15	
			хлеб	Пшен.вс	30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром	2.3	
			фрукты									
				Салат из капусты	80	0.24	0.03	0.75	4.2	54-2з	5.12	
			хлеб	хлеб дар	20	1.3	0.18	7.9	39.1	пром	1.5	
			итого		560	26.63	22.95	83.41	647.3		76.57	
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:			560	26.63	22.95	83.41	647.3		76.57	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3.07	5.31	19.82	139.4	54-11г	17.23	
				Курица запеченная	100	14.12	5.78	4.46	126.4	54-25м	50.04	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.47		19.78	81	54-1хн	5.61	
			хлеб	Хлеб пшен вс	30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром	2.3	
			фрукты									
				Хлеб дар	20	1.3	0.18	7.9	39.1	пром	1.5	
			закуска	Салат из капусты с овощами	90	2.55	6.08	2.53	74.9	54-10з	4.77	
			итого		590	23.81	17.55	69.29	531.1		81.45	
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:			590	23.81	17.55	69.29	531.1		81.45	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная	160	3.83	4.84	15.57	121	54-8г	20.3
				Биточек из говядины	80	14.59	13.93	13.15	236.2	54-6м	47
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.25	0.05	6.61	27.9	54-4гн	3.68
			хлеб	Хлеб пшен вс	30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром	2.3
			фрукты								
				Хлеб дар	20	1.3	0.18	7.9	39.1	пром	1.5
			Закуска	Салат из моркови	60	0.93	0.15	12.93	56.8	54-17з	4.2
					итого		550	23.2	19.35	70.96	551.3
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:			550	23.2	19.35	70.96	551.3		78.98
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.25	9.31	34.06	249.1	54-21к	21.72
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	0.64	0.25	15.15	65.3	54-13хн	11.69
			хлеб	Хлеб пшен вс	30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром	2.3
			фрукты	яблоко	100	1.2	0.3	11.3	52.5	пром	13
				Хлеб дар	20	1.3	0.18	7.9	39.1	пром	1.5
				итого		550	12.69	10.24	83.21	476.3	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			550	12.69	10.24	83.21	476.3		50.21
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая овсянная	200	6.82	7.44	24.61	192.6	54-22к	16.8
				Сыр в нарезке	20	4.64	5.9	0	71.7	54-1з	15.33
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.8	54-2гн	1.94
			хлеб	Хлеб пшен вс	45	3.4	0.4	22.1	105.5	пром	3.45
			фрукты	Яблоко	100	1	0.2	9	42	пром	13
				Хлеб дар	25	1.7	0.3	9.9	48.9	пром	1.88
				итого		590	17.75	14.28	72.03	487.5	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			590	17.75	14.28	72.03	487.5		52.4

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6	54-11г	18.44
				Котлета рыбная	90	11.5	3.7	5.5	101	54-14р	27
			гор.напиток	Каоппот из яблок и лимоном	200	0.2	0.2	1.1	46.7	54-34жн	10.41
			хлеб	Хлеб пшен вс	30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром	2.3
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы	80	1.1	4.3	10.3	85	54-18з	4.24
				Хлеб дар	20	1.3	0.18	7.9	39.1	пром	1.5
				итого			580	19.7	14.28	60.7	490.7
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого			0	0	0	0	0
2	2	Итого за день:			580	19.7	14.28	60.7	490.7		63.89
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассып	150	8.22	6.34	35.93	233.7	54-4г	11.15
				Курица тушеная с морковью	100	14.12	5.78	4.46	126.4	54-25м	35.58
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром	215	0.26	0.06	7.11	29.9	54-3гн	3.68
			хлеб	Хлеб пшен вс	30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром	2.3
			фрукты								
			закуска	Салат из капусты с морковью	80	1.31	8.07	7.71	108.7	54-8з	5.12
				Хлеб дар	20	1.3	0.18	7.9	39.1	пром	1.5
				итого			595	27.51	20.63	77.91	608.1
2	3	Итого за день:			595	27.51	20.63	77.91	608.1		59.33
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов скурицей	200	27.23	8.09	33.22	314.6	54-12м	60.18
			гор.напиток	Кисель с вишней	200	0.19	0.04	12.95	52.9	54-22жн	4.52
			хлеб	Хлеб пшен вс	30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром	2.3
			фрукты								
			Закуска	Салат из капусты	60	1.51	6.09	6.24	85.7	54-7з	5.5
				Хлеб дар	20	1.3	0.18	7.9	39.1	пром	1.5
				итого			510	32.53	14.6	75.11	562.6
2	4	Итого за день:			510	32.53	14.6	75.11	562.6		74
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого			0	0	0	0	0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жид. молочная кукурузная	200	5.89	5.81	32.99	207.8	54-1к	15.92
				Сыр в нарезке	10	2.32	2.95	0	35.8	54-1з	7.3
			гор.напиток	Кофе с молоком	200	3.87	2.86	11.19	86	54-23гн	20.51
			хлеб	Хлеб пшен вс	30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром	2.3
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	пром	13
				хлеб дар	20	1.3	0.18	7.9	39.1	пром	1.5
					<i>итого</i>		560	16.08	12.4	76.68	483.4
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	Итого за день:		560	16.08	12.4	76.68	483.4		60.53	
		Среднее значение за период:		568.5	21.53	15.828	75.44	534.95		64.6547	