

Школа

МБОУ "Яшкинская СОШ" имени Анохина К.А.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

ОВЗ

Утвердил: должность

фамилия

дата



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	8,3	10,1	31,6	274,9	54-24к	19,34
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	5,56
			хлеб в с	хлеб пшен вс	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,73
				Хлеб дар	20	1,3	0,2	7,9	39,1	пром	1,33
			фрукты	Яблоко	150	1,2	0,3	11,3	52,5	пром	38,25
			<i>итого</i>		610	15,4	12	85,1	511,2		67,21
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:			610	15,4	12	85,1	511,2		67,21

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4	54-11Г	15,29
			хлеб	Курица тушенная сморковью	100	14,12	5,78	4,46	126,4	54-25М	32,58
			хлеб	Хлеб пшен вс	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,1
			закуска	Дарницкий	20	1,3	0,18	7,9	39,1	пром	1,37
			гор.напиток	Салат из капусты с овощами	90	2,55	6,08	2,53	74,9	54-10з	7,35
				Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,78	81	54-1хн	6,1
1	2	Обед	закуска		590	23,81	17,55	69,29	531,1		64,79
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	2	Итого за день:	итого		0	0	0	0	0		0
					590	23,81	17,55	69,29	531,1		64,79

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные	150	3,52	5,09	34,31	197,1	54-18г	3,72
				Котлета из говядины	80	14,59	13,93	13,15	236,2	54-4М	42,15
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	54-21ГН	14,24
			хлеб	Пшен.вс	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,1
				хлеб дар	20	1,3	0,18	7,9	39,1	пром	1,37
			закуска	Салат из капусты	80	0,24	0,03	0,76	4,2	54-23	4,19
			итого		560	26,63	22,95	83,42	647,3		67,77
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:			560	26,63	22,95	83,42	647,3		67,77

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная	160	3,83	4,84	15,57	121	54-8г	17,67
				Биточек из говядины	80	14,59	13,93	13,15	236,2	54-6м	52,68
			хлеб	Хлеб пшен вс	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,1
				Хлеб дар	20	1,3	0,18	7,9	39,1	пром	1,37
			Закуска	Салат из моркови с черносливом	60	0,93	0,15	12,93	56,8	54-17з	7,96
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	54-4гн	3,21
			итого		550	23,2	19,35	70,96	551,3		84,99
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		84,99

2	2	Завтрак	закуска	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85	54-18з	15,29
			гор.блюдо	Картофельное пюре	160	3,3	5,7	21,1	148,6	54-11Г	15,29
			гор.напиток	Котлета рыбная запеченая	90	11,5	3,7	5,5	101	54-14р	26,72
			хлеб	Каоппот из яблок и лимоном	200	0,2	0,2	1,1	46,7	54-34ХН	7,84
				Хлеб пшен вс	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,1
				Хлеб дар	20	1,3	0,18	7,9	39,1	пром	1,37
			итого		580	19,7	14,28	60,7	490,7		68,61
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			580	19,7	14,28	60,7	490,7		68,61

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жид. молочная кукурузная	200	5,89	5,81	32,99	207,8	54-1к	15,09	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн	12,12	
2	3	Обед	хлеб	Хлеб пшен вс	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,1	
				хлеб дар	20	1,3	0,18	7,9	39,1	пром	1,37	
				Сыр в нарезке	10	2,32	2,95	0	35,8	54-1з	7,09	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	9	
			<i>итого</i>		560	16,08	12,4	76,68	483,4		46,77	
2	3	Итого за день:	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюда									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	
		560	16,08	12,4	76,68	483,4		46,77				

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассып	150	8,22	6,34	35,93	233,7	54-4г	10,21
			хлеб	Курица тушенная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м	32,58
				Хлеб пшен вс	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,1
				Дарницкий	20	1,3	0,18	7,9	39,1	пром	1,37
			закуска	Салат из капусты с овощами	80	1,31	8,07	7,71	108,7	54-8з	7,35
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром	215	0,26	0,06	7,11	29,9	54-3гн	3,21
2	4		итого		595	27,51	20,63	77,91	608,1		56,82
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
2	4	Итого за день:	итого		0	0	0	0	0		0
					595	27,51	20,63	77,91	608,1		56,82

2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6	54-12м	59,1
		гор.напиток	Кисель из вишни	200	0,19	0,04	12,95	52,9	54-22хн	4,52
		хлеб	Хлеб пшен вс	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,1
			Дарницкий	20	1,3	0,18	7,9	39,1	пром	1,37
		Закуска	Салат из капусты с овощами	60	1,51	6,09	6,24	85,7	54-7з	6,35
2		итого		510	32,53	14,6	75,11	562,6		73,44
		закуска								
2	Обед	1 блюдо								
		2 блюдо								
		гарнир								
		напиток								
		хлеб бел.								
		хлеб черн.								
2		итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:		510	32,53	14,6	75,11	562,6		73,44
		Среднее значение за период:		573,5	21,555	15,839	76,084	537,75		63,178