

МБОУ "Красногвардейская средняя общеобразовательная школа №1 имени кавалера
Орден Мужества И.Е.Ильичева"

Школа

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Григорян С.Е.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2023

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	160	4	4,7	19,2	135,1	54-16к	15,58
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	9,67
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	10,48
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	2,05
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	пром.	14
				Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.	2
				<i>итого</i>			535	17,2	13,1	78,1	498,3
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	1	Итого за день:			535	17,2	13,1	78,1	498,3		53,78
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	12,32
				Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	54-2м	55,96
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	3,18
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	2,05
			фрукты								
				Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	3,4
				Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.	2

			<i>итого</i>		560	23,9	27	62,4	586,7		78,91
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	23,9	27	62,4	586,7		78,91
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	160	31,6	11,4	23,1	321,3	54-1г	50,85
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з	7,78
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн	1,61
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,05
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	11
				молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1	пром	4,35
			<i>итого</i>		515	35,6	20,6	61,3	572,6		77,64
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:			515	35,6	20,6	61,3	572,6		77,64
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	8,13
				Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-6м	45,76

			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0	
2	2	Итого за день:			600	27,4	23,8	81,4	650,6			54,26	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м		43,1	
				Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	54-10з		7,2	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн		3,18	
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		пром	2,05	
			фрукты										
				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1		пром	1,33	
			<i>итого</i>			510	32,7	12,6	64,2	501,9			56,86
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:			510	32,7	12,6	64,2	501,9			56,86	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г		12,32	
				Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м		40,5	
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн		5,24	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		пром	2,05	
			фрукты										
				Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з		3,4	

				Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	пром	1,33
			<i>итого</i>		560	23,4	18,7	61,3	507,6		64,84
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:			560	23,4	18,7	61,3	507,6		64,84
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	8,13
				Котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	54-3р	25,25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн	1,61
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,05
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	11
				Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром	2
			закуска								
			<i>итого</i>		600	22,7	8,3	82,2	494,5		50,04
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:			600	22,7	8,3	82,2	494,5		50,04
Среднее значение за период:					546,8	25,15	17,52	72,6	548,76		61,41