

Школа

МОУ СОШ 32

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Кныш А.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30

8

2024

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	Суп молочный, омлет	300	14.24	19.76	20.8	318	173/301	81.58	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15.2	60.8	494	7.4	
			хлеб	Батон с маслом	65	7.75	5.45	25.7	182.9	107/100	41.02	
			фрукты									
			<i>итого</i>			565	21.99	25.21	61.7	561.7		130
1	1	Обед	закуска	салат из капусты белокачанной	80	1.68	8.08	7.44	109.2	1	14.01	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	263	5.05	8.3	20.3	176.1	134	37.26	
			2 блюдо	Мясо в кисло-сладком соусе	100	24	24.7	15.3	379.5	362	68.01	
			гарнир	Спагетти отварные	150	5.66	4.68	29.04	180.9	291	19.09	
			напиток	Компот из сухфруктов	200	5	0	27	128	508	11.67	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61	
			<i>итого</i>			893	48.49	46.76	140.28	1175.9		165
1	1	<b>Итого за день:</b>			1458	70.48	71.97	201.98	1737.6		295	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварным мясом	250	16.6	16.3	43.2	385.9	370	80.64	
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0.1	0	16	64.4	494	3.94	
			хлеб	Бутер чиз	65	7.75	5.45	25.7	185	107/100	45.42	
			фрукты									
			<i>итого</i>			515	24.45	21.75	84.9	635.3		130
1	2	Обед	закуска	Икра свекольная	80	2.4	7.12	10.4	92	119	12.44	
			1 блюдо	Суп из овощей с курицей	263	8.7	7.3	17.87	175.4	62	33.56	
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143.2	343	51.23	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	137.4	429	37.24	
			напиток	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	505	15.57	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	90.4	108	7.35	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61
			итого		933	34.85	29.32	113.62	810.8		165
1	2	<b>Итого за день:</b>			1448	59.3	51.07	198.52	1446.1		295
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с курицей тушеной в сметанном соусе	250	22.65	13.5	41.47	377.98	237/54	73.47
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60.4	493	2.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	90.4	108	7.35
			фрукты	Яблоко	100	0.3	0.3	14.8	63	112	46.38
				итого		600	26.85	14.2	95.77	591.78	
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидор	80	0.8	8.08	2.72	86.8	119	37.69
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с курицей	263	5.2	7.25	15.17	146.73	144	38.85
			2 блюдо	Голубцы ленивые	200	16.87	16.84	12.8	269.44	288	61.83
			гарнир								
			напиток	Компот из сухфруктов	200	5	0	27	128	508	11.67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61
				итого		843	34.97	33.17	98.89	833.17	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1443	61.82	47.37	194.66	1424.95		295
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная, пудинг из творога с соусом	300	19.8	21.93	50.96	480.41	250/319	113
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61.2	494	7.4
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	130.85	111	9.6
			фрукты								
				итого		550	23.65	23.38	91.86	672.46	
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	80	0.56	8.08	1.6	81.36	23	29.67
			1 блюдо	Борщ Сибирский	263	6.6	7.1	13.87	145.78	153	30.53
			2 блюдо	Птица запеченая	100	22.2	25.6	0.08	309	293	56.88
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.66	4.68	29.04	180.9	291	17.39
			напиток	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	505	15.57
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61







		<i>итого</i>		830	40.87	26.91	134.81	944.72		165
2	5	<b>Итого за день:</b>		1390	63.3	50.59	224.39	1606.34		295
		<b>Среднее значение за период:</b>		1455.6	61.451	58.762	202.91	1700.57		295