

Школа

МОУ "Пысская ООШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Букина Э.В

Возрастная категория

7-11 лет

дата

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска	салат из моркови и яблок	100	0,9	10,16	8,24	128,12	10
			1 блюдо	суп куриный с гречками	250	5	1		30	28
			2 блюдо	птица отварная	192	18,22	18,22	0,97	242,68	192
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	204
			напиток	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251
			хлеб бел.	пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6	пром
			хлеб черн.	ржаной	30	2	0,4	105,1	51,2	пром
			<i>итого</i>			982	30,78	38,16	194,17	844,29
1	1	Итого за день:			982	30,78	38,16	194,17	844,29	
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска							

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	44
			2 блюдо	сырники со сгущённым молоком	170	27,12	5,24	44,67	334,32	136
			гарнир							
			напиток	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	270
			хлеб бел.	пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6	пром
			хлеб черн.	ржаной	30	2	0,4	105,1	51,2	пром
				<i>итого</i>		710	35,92	17,82	214,59	760,44
1	4	Итого за день:			710	35,92	17,82	214,59	760,44	
1	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	5	Обед	закуска	салат из свёклы	100	1,4	10,08	9,22	133,28	22
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	43
			2 блюдо	котлеты рыбные	100	10,36	1,93	6,79	85,93	144
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	204
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255
			хлеб бел.	пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6	пром
			хлеб черн.	ржаной	30	2	0,4	105,1	51,2	пром
				<i>итого</i>		890	20,81	28,28	217,48	806,12
1	5	Итого за день:			890	20,81	28,28	217,48	806,12	
2	1	Завтрак	гор.блюдо							

			<i>итого</i>		702	21,43	30,24	246,95	842,62	
2	2	Итого за день:			702	21,43	30,24	246,95	842,62	
2	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска	капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	210
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	40
			2 блюдо	птица отварная	192	18,22	18,22	0,97	242,68	192
			гарнир	рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12	201
			напиток	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251
			хлеб бел.	пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6	пром
			хлеб черн.	ржаной	30	2	0,4	105,1	51,2	пром
			<i>итого</i>		982	36,17	36,91	221,69	957,82	
2	3	Итого за день:			982	36,17	36,91	221,69	957,82	
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
			1 блюдо	суп картофельный с рыбой	250	14,16	12,16	6,66	192,75	42
			2 блюдо							
			гарнир	плов бухарский	200	5,24	19,18	56,93	421,3	112

			напиток	напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87	261	
			хлеб бел.	пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6	пром	
			хлеб черн.	ржаной	30	2	0,4	105,1	51,2	пром	
			<i>итого</i>		840	23,42	41,4	224,52	922,74		
2	4	Итого за день:			840	23,42	41,4	224,52	922,74		
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска	салат из моркови с зелёным горошком	60	1,9	10,12	6,26	123,76	11	
			1 блюдо	борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	25	
			2 блюдо	рыба жареная	100	13,57	11,67	3,49	173,75	146	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	204	
			напиток	компот из свежих плодов	200	0,16		14,99	60,64	254	
			хлеб бел.	пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6	пром	
			хлеб черн.	ржаной	30	2	0,4	105,1	51,2	пром	
			<i>итого</i>			850	23,74	36,66	192,94	794,84	
2	5	Итого за день:			850	23,74	36,66	192,94	794,84		
		Среднее значение за период:			839,8	25,712	33,049	220,72	866,06		