

Школа

"МБОУ СОШ с.Давыденко"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Батаева М.Х

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
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком №179	135	7.32	5.5	26.52	184.86
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
			фрукты	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
				Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
				<i>итого</i>	570	18.97	13.55	121.04	682.93
			1	1	Обед	закуска			
1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200				5.04	2.86	11.68	92.6
2 блюдо	Греча отварная №4.3	150				8.59	6.09	38.64	243.73
гарнир	Котлета куриная	90				8.58	16.25	25.28	281.69
напиток	Чай с лимоном №459	200				0.03	0.1	9.5	39.02
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75				5.92	0.75	36.22	176.25
хлеб черн.									
	<i>итого</i>	715				28.16	26.05	121.32	833.29
1	1	Итого за день:			1285	47.13	39.6	242.36	1516.22
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	200	6.09	10.88	47.99	314.24
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
			фрукты	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64

			<i>итого</i>		610	17.08	21.93	133.31	741.46
1	2	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6.96	8.88	0	107.76
			1 блюдо	Рассольник домашний №95	200	2	4.06	7.34	73.9
			2 блюдо	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	209.65
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>			780	30.02	32.91	104.56
1	2	Итого за день:			1390	47.1	54.84	237.87	1518.5
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью №214	65	5.52	10.21	2.01	122.01
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
			фрукты	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
				Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
			<i>итого</i>			510	17.25	26.46	96.66
1	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
			1 блюдо	Борщ №81	250	11.1	10.85	8.56	176.29
			2 блюдо	Сметана	10	0.25	2	0.34	20.4
			гарнир	Капуста тушеная №380	127	3	5.1	11.4	103.5
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>			717	29.23	27.9	78.09
1	3	Итого за день:			1227	46.48	54.36	174.75	1317.94
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	200	4.85	5.73	48.89	266.53
				Сыр порциями	30	6.96	8.88	0	107.76

			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
			фрукты						
				Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
			<i>итого</i>		630	30.72	30.46	115.82	802.83
1	4	Обед	закуска	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0	35.83
			1 блюдо	Картофельное пюре №377	150	4.05	6	8.7	105
			2 блюдо	Суп с бобовыми (119)	250	7.15	48.15	15.61	524.39
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		810	30.94	71.7	84.84	1050.95
1	4	Итого за день:			1440	61.66	102.16	200.66	1853.78
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая №183	210	9.09	12.99	35.18	293.99
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
			фрукты	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
			<i>итого</i>		605	16.7	30.74	102.16	753.04
1	5	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
			1 блюдо	Суп картофельный №112	250	3.25	3.37	10.75	86.33
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7.64	8.1	42.64	274.02
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
			хлеб черн.						

			<i>итого</i>		790	25.77	21.42	111.18	683.38
1	5	Итого за день:			1395	42.47	52.16	213.34	1436.42
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
				Макарнные изделия отварные с маслом №203	105	Mar-82	4-May	21.32	137.01
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
			фрукты						
				Котлета куриная	90	Jan-00	16.25	25.28	281.69
			<i>итого</i>		670	30030.53	45077	112.32	823.97
2	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
			2 блюдо	Макарнные изделия отварные с маслом №203	105	3.82	4.05	21.32	137.01
			гарнир	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	281.69
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		670	23.35	31.15	112.32	823.97
2	1	Итого за день:			1340	30053.88	45108	224.64	1647.94
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рассольникдомашний№95	200	2	4.06	7,34	73.9
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	Jan-00	1	48.29	176.25
				Пюре картофельное №377	150	4.05	6	8.7	105
				Сосиски Особые "халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
			<i>итого</i>		770	23.63	41.06	69.49	713.91
2	2	Обед	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0.16	16.4	0.28	149.36
			1 блюдо	Рассольник домашний №95	200	2	4.06	7.34	73.9
			2 блюдо	Пюре картофельное №377	150	4.05	6	8.7	105

			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		770	23.63	41.06	76.85	713.99
2	2	Итого за день:			1540	47.26	82.12	146.34	1427.9
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.76	4.95	7.9	83.19
				Плов с курицей №291	200	16.95	10.47	35.73	304.95
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
				Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
			<i>итого</i>		780	33.59	25.37	101.42	711.17
2	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
			1 блюдо	Плов с курицей №291	200	16.95	10.47	35.73	304.95
			2 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.76	4.95	7.9	83.19
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		780	33.59	25.37	101.42	711.17
2	3	Итого за день:			1560	67.18	50.74	202.84	1422.34
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп из овощей с фасолью №117	200	3.2	3.94	7.38	77.8
				Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	209.65
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.01	9.5	39.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
				Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
				Сосиски "Особые хяляль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46

			<i>итого</i>		780	31.22	32.67	104.6	780.94
2	4	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
			1 блюдо	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	209.65
			2 блюдо	Суп из овощей с фасолью №117	200	3.2	3.94	7.38	77.8
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
			хлеб черн.						
				<i>итого</i>		780	31.22	32.76	104.6
2	4	Итого за день:			1560	62.44	65.43	209.2	1561.88
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Борщ №81	200	8.88	8.68	6.85	141.04
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
				Соус красный основной №422	50	1	1.3	3.09	28.06
				Сметана	10	0.25	2	0.34	20.4
				Гречка отварная №4,3	150	8.59	6.09	38.64	243.73
				<i>итого</i>	730	26.8	35.57	106.97	797.78
2	5	Обед	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.14	74.68
			1 блюдо	Борщ №81	200	8.88	8.68	6.85	141.04
			2 блюдо	Греча отварная №4,3	150	8.59	6.09	38.64	243.73
			гарнир	Соус красный основной №422	50	1	1.3	3.09	28.06
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
				Сметана	10	0.25	2	0.34	20.4
				<i>итого</i>	720	26.72	27.37	106.85	723.18
2	5	Итого за день:			1450	53.52	62.94	213.82	1520.96
		Среднее значение за период:			1418.7	3052.912	4567.3	206.58	1522.39

	81.25
	81.25
	81.25
	162.5
	243.75
	81.25
	81.25
	0
	81.25
	81.25

	81.25
	81.25
	81.25
	162.5
	243.75
	81.25
	81.25
	81.25
	81.25

	162.5
	243.75
	81.25
	81.25
	81.25
	81.25
	162.5
	243.75
	81.25
	81.25
	81.25
	81.25

	162.5
	243.75
	81.25
	81.25
	81.25
	81.25
	162.5
	243.75
	81.25

	81.25
	81.25
	81.25
	162.5
	243.75
	81.25
	81.25
	81.25
	81.25
	162.5
	243.75
	227.5