

Школа

БОУ "Хлебодаровская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Галушкин Е.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день

месяц

год

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8	10	38	275	54-6к	26
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5	21	54-45гн	3
			хлеб	Хлеб в\с со сливочным маслом с сыром	65	8	12	19	225	Тов. Пр. пр-в	23
			фрукты	Банан	200	3	1	42	189	Пром.	38
			итого		665	19	23	104	710		90
1	1	Итого за день:			665	19	23	104	710		90
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре на молоке с маслом	150	3	5	20	139	13-а	18,3
				Котлета из курицы	100	19	4	13	169	54-5м	31,6
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28	54-3гн	4,1
			хлеб	Хлеб в\с	60	3	1	28	94	ов. Пр. пр-в	3
			фрукты	Яблоко	200	1	1	20	89	Пром.	33
			итого		710	26	11	88	519		90
1	2	Итого за день:			710	26	11	88	519		90
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	5	5	33	197	54-1г	19,4
				Запеченная голень	100	32	2	1	155	54-21м	42,8
			гор.напиток	Кисломолочный продукт 2,5%	200	6	6	8	101	Пром.	24,8
			хлеб	Хлеб в\с	60	3	1	28	94	ов. Пр. пр-в	3
			итого		510	46	14	70	547		90
1	3	Итого за день:			510	46	14	70	547		90
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8	9	39	270	54-13к	26
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5	21	54-45гн	3
			хлеб	Хлеб в\с со сливочным маслом с сыром	65	8	12	19	225	ов. Пр. пр-в	23
			фрукты	Яблоко	200	1	1	20	89	Пром.	38
			итого		665	17	22	83	605		90

1	4	Итого за день:			665	17	22	83	605		90
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре на молоке с маслом	200	4	7	26	186	13-а	18,3
			гор.блюдо	Котлета Рыбная	100	13	4	6	112	54-14р	31,6
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28	54-3гн	4,1
			хлеб	Хлеб в\с	100	7	1	49	234	ов. Пр. пр-в	3
			хол.блюдо	Кабачковая икра	60	1	3	4	47	Пром.	33
			итого		660	25	15	92	607		90
1	5	Итого за день:			660	25	15	92	607		90
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курин. Мясом	200	27	8	33	315	54-12м	45
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	81	54-12хн	3
			хлеб	Хлеб в\с	60	3	1	28	94	ов. Пр. пр-в	3
			фрукты	Яблоко	200	1	1	20	89	Пром.	24
				Булочка школьная	80	7	7	46	276	ов. Пр. пр-в	15
			итого		740	38	17	147	855		90
2	1	Итого за день:			740	38	17	147	855		90
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	5	5	33	197	54-1г	19,4
				Котлета из курицы	100	19	4	13	169	54-5м	42,8
			гор.напиток	Кисломолочный продукт 2,5%	200	6	6	8	101	Пром.	24,8
			хлеб	Хлеб в\с	60	3	1	28	94	ов. Пр. пр-в	3
			итого		510	33	16	82	561		90
2	2	Итого за день:			510	33	16	82	561		90
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная с маслом	150	6	9	32	231	520	14
				Отварная курица	100	32	2	1	155	54-21м	31,6
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	2	0	30	136	ов. Пр. пр-в	11,4
			хлеб	Хлеб в\с	60	3	1	28	94	ов. Пр. пр-в	3
			фрукты	Яблоко	200	1	1	20	89	Пром.	30
			итого		710	44	13	111	705		90
2	3	Итого за день:			710	44	13	111	705		90
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре на молоке с маслом	150	3	5	20	139	13-а	18,3

				Котлета из мяса I категории (говядина)	100	18	17	16	295	54-5м	31,6
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28	54-3гн	4,1
			хлеб	Хлеб в\с	60	3	1	28	94	ов. Пр. пр-в	3
			фрукты	Яблоко	200	1	1	20	89	Пром.	33
			итого		710	25	24	91	645		90
2	4	Итого за день:			710	25	24	91	645		90
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	100	20	7	15	203	54-1т	24
			гор.блюдо	Молоко сгущенное с сахаром	50	7	9	56	327	ов. Пр. пр-в	16
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5	21	54-45гн	3
			хлеб	Хлеб в\с со сливочным маслом с сыром	65	8	12	19	225	ов. Пр. пр-в	23
			фрукты	Яблоко	200	1	1	20	89	Пром.	24
			итого		615	36	29	115	865		90
2	5	Итого за день:			615	36	29	115	865		90
		Среднее значение			649,5	30,9	18,4	98,3	661,9		90