

Школа МБОУ "СОШ №4 с.Самашки"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

фамилия Дадаева З.М.

дата 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	Мюсли с молоком	135	7.32	5.5	26.52	184.86	179	81.25
				Сыр порциями	30	6.96	8.88	0	107.76	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25	878	
				Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3	274	
			фрукты	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5	338	
				<i>итого</i>		600	25.93	22.43	121.04	790.69	
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:			600	25.93	22.43	121.04	790.69		81.25

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			605	16.7	30.74	102.16	753.04		81.25
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	150	9.59	6.09	38.64	243	43	81.25
				Соус красный основной	50	1	1.3	3.09	28.06	422	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0.16	16.4	0.26	149.28	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25	878	
			фрукты								
				<i>итого</i>		495	16.7	24.64	87.71	635.61	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	Итого за день:			495	16.7	24.64	87.71	635.61		81.25
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.8	14.36	109.16	120	81.25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0.16	16.4	0.26	149.28	14	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	

		2 блюдо							
		гарнир							
		напиток							
		хлеб бел.							
		хлеб черн.							
		<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:	630	25.83	43.7	97.29	828.31		81.25
		Среднее значение за период:	601	19.659	28.41	112.4	755.204		81.25