

Школа

МАОУ СОШ №25/11

Утвердил : должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-16 лет

фамилия

Каргина Е.Г.

дата

02

день

09

месяц

2024

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийност ь	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтра к	гор.блюдо	Биточек куриный, каша пшеничная	250	12,85	11,42	47,1	342,6	302,199	51,07
			гор.напито к	Компот из сухофрукты с вит С	180	0	0	10	104	415	9,04
			хлеб фрукты	Хлеб пшеничный	50	3,92	3,48	14,68	104,5	18	4,64
				Овощная закуска	60	1,3	0,5	10,2	43,9	36	10,22
			<i>итого</i>		540	18,07	15,4	81,98	595		74,97
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00
1	1	Итого за день:			540	18,07	15,4	81,98	595		
1	2	Завтра к	гор.блюдо	Капуста тушеная с мясом	250	6,78	6,03	24,87	180,9	250	49,76

			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			Фрукта									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00	
1	3	Итого за день:			500	17,77	47,48	72,72	567,58		74,97	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтеля рыбная,каша гречневая рассыпчатаая	250	19,1	17	57,2	354,6	230	67,53	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,5	56	423	2,8	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,92	3,48	14,68	104,5	18	4,64	
			фрукты									
			<i>итого</i>			500	23,02	20,48	86,38	515,1		74,97
1	4		Обед	закуска								
		1 блюдо										
		2 блюдо										
		гарнир										
		напиток										
		хлеб бел.										
		хлеб черн.										
		<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0,00
1	4	Итого за день:			500	23,02	20,48	86,38	515,1			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе кур в	250	18,2	16,18	66,75	485,44	331,376	51,39	

			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00	
2	1	Итого за день:			540	18,07	15,4	81,98	551,1		74,97	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе кур	250	23,9	12,1	38,1	347,7	331	55,57	
			гор.напиток	Чай с сахаром/лимон	210	0	0	15,2	59	445	4,54	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,92	3,48	14,68	104,5	18	4,64	
				Овощная закуска	60	1,3	0,5	10,2	43,9	36	10,22	
				<i>итого</i>		570	29,12	16,08	78,18	555,1		74,97
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>		0	0	0	78,18	0		0,00
2	2	Итого за день:			570	29,12	16,08	156,36	555,1			

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтеля куриная,каша гречневая рассыпчатая	250	12,63	11,23	46,2	336,9	307,199	51,09
			гор.напиток	Компот из сухофрукты с вит С	180	0	0	10	104	415	9,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,92	3,48	14,37	104,5	18	4,64
			фрукты								
				Овощная закуска	60	1,3	0,5	10,2	43,9		10,2
			<i>итого</i>		540	17,85	15,21	80,77	589,3		74,97
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00
2	3	Итого за день:		540	17,85	15,21	80,77	589,3			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш куриный соус,макаронны отварные	250	13,21	11,41	47,07	352,3	234	57,27
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0	14,5	59	423	2,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	3,92	3,48	14,37	104,5	18	4,64
			фрукты								
			закуска	Овощная закуска	60	3,19	0	7,97	58,0	50	10,26
			<i>итого</i>		580	20,62	14,89	83,91	573,8		74,97

2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	4	Итого за день:		580	20,62	14,89	83,91	573,8		74,97	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе кур,картофельное пюре	250	15,45	13,74	56,67	412,15	268,309	57,27
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0	14,5	59	423	2,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,92	3,48	14,37	104,5	18	4,64
			фрукты								
				Овощная закуска	60	3,19	0	7,97	58,0	50	10,26
			<i>итого</i>		560	22,86	17,22	93,51	633,65		74,97
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0,00

2	5	Итого за день:	560	22,86	17,22	93,51	633,65		
		Среднее значение за период:	545	20,388	18,58 2	90,202	569,547		