

Школа

МКОУ СШ №7

Утвердил: должность

директор "ООО Бизнес консалтинг"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Кортоножко Е.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

22

12

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	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	8,25	8,4	30,25	258,34	182/2017м	30
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,36
			фрукты	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	20
			сладкое	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,6	128,82	399/2017м	20
			итого		620	15,95	15,28	90,18	593,38	0	87,36
			итого за день:		620	15,95	15,28	90,18	593,38		87,36
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого		0	0	0	0	0	0	0			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022-331/2017м	35
			гор.блюдо	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,36
			фрукты								
			закуска	овощи по сезону (в нарезке)	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м	20
			итого		580	19,63	19,65	80,98	577,34		87,36
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого		0	0	0	0	0	0	0			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,25	8,15	32,08	234,67	183/2017м	30
			гор.блюдо								
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,36
			фрукты	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	20
			кисломол.	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	17
			итого		560	17,48	19,84	83,74	583,17		87,36
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого		0	0	0	0	0	0	0			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171/2017м	17
			гор.блюдо	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	166,71	77-1/2022 54-3сч/2022н	35
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,36
			фрукты								
			закуска	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	70/71/2017м	20
			итого		580	19,63	15,35	80,07	536,63		87,36
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого		0	0	0	0	0	0	0			
1	4	Итого за день:			580	19,63	15,35	80,07	536,63		87,36

			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0				0
2	4		Итого за день:		610	16,1	17,36	73,98	516,27				87,36
2	5	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом	200	13,54	14,7	25,2	287,26	265/2017м			46
			гор.блюдо										
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н			16
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м			5,36
			фрукты										
			закуска	консервы закусочные (Зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м			20
			<i>итого</i>		510	19,69	15,3	72,65	507,26				87,36
2	5	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0				0
2	5		Итого за день:		510	19,69	15,3	72,65	507,26				87,36
			Среднее значение за период:		581	18,269	17,37	80,783	555,965				87,36