

Школа

МКОУ ООШ д. Ахманово Пижанского МО Кировской области

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Сырова Н.В.

Возрастная категория

7-11 лет (осень -зима)

дата

1

9

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	Тефтели рыбные с рисом в соусе с рисовой кашей	320	14,82	11,47	52,59	377	297/04	
			гор.напиток	Чай	200	0	0	9,1	35		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,8	92		
			закуска	Помидоры свежие порционно	60	0	0	2	14		
			<i>итого</i>		620	18,34	12,11	81,49	518		
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
1	1	Итого за день:			620	18,34	12,11	81,49	518		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из мяса говядины каша гречневая рассыпчатая	290	12,9	10,9	8,5	183	297/04	
						9,5	7,7	38,2	264		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,8	92		
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	57		
				Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34		
<i>итого</i>		640	26,92	27,34	78,1	666	0				

1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0
1	2	Итого за день:			640	26,92	27,34	78,1	666		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки (котлеты) рыбные картофельное пюре	290	16,54	7,42	34,72	365		
			гор.напиток	Чай	200	0	0	9,1	35		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,8	92		
			фрукты								
			закуска	Салат из б/капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,9	3	5,9	54		
			<i>итого</i>			590	20,96	11,06	67,52	546	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0
1	3	Итого за день:			590	20,96	11,06	67,52	546		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Мясо кур отварное (порционно без кости) макаронные изделия отварные	290	20,4	17,64	44	417		

			гор.напиток	сок	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,8	92	
			закуска	Помидоры свежие порционно	60	0	0	2	14	
			<i>итого</i>		590	24,72	19,08	64,6	542,6	0
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
1	4	Итого за день:			590	24,72	19,08	64,6	542,6	0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по - домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	436-04
			гор.напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	631-04
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,8	92	
			закуска	Салат из б/к капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,7	4	1,8	45	
			<i>итого</i>		550	21,52	22,14	63,3	535	0
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							

			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0	
2	2		Итого за день:			600	23,02	22,24	76,3	607		0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки (котлеты) рыбные		90	12,42	1,8	7,2	95			
				Картофельное пюре масло сливочное		205	4,12	9,82	27,52	307			
			гор.напиток	Компот из кураги и изюма		200	0,3	0	18,4	71			
			хлеб	Хлеб ржаной		40	3,52	0,64	17,8	92			
			закуска	Огурец свежий к гарниру		60	0	0	2	8			
			<i>итого</i>			595	20,36	12,26	72,92	573		0	
2	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0	
2	3		Итого за день:			595	20,36	12,26	72,92	573		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из мяса говядины		90	13,14	10,9	8,5	183			
				Каша гречневая рассыпчатая		200	9,5	7,7	38,2	264	297/04		
			гор.напиток	Чай с лимоном		200	0,1	0	9,2	36			
			хлеб	Хлеб ржаной		40	3,52	0,64	17,8	92			

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			550	28,22	23,24	61,8	579,6		0
		Среднее значение за период:			591,5	23,873	19,133	72,284	568,98		#ДЕЛ/0!