

Школа МКОУ "Иннокентьевская ООШ"

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Л,Н,Иванова

Возрастная категория 7-11 лет

дата 2 9 2024  
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	Картофельное пюре,печень по- строгоновски	230	9	13	14	263	128,261	47,14	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	6	38	179	261	10,06	
			хлеб	Хлеб	70	5	1	29	140		4,25	
			фрукты									
			итого			500	19	20	81	582		61,45
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			500	19	20	81	582		61,45	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной,биточки из говядины	240	15	19	22	322	173,268	48,64	
			гор.напиток	Кисель из сока с сахаром	200	0	0	32	121	359	8,56	
			хлеб	Хлеб	70	5	1	29	140		4,25	
			фрукты									
			итого			510	20	20	83	583		61,45
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									



			итого		510	19	20	82	521		61,45	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				итого		0	0	0	0	0		0
1	4	<b>Итого за день:</b>			510	19	20	82	521		61,45	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные,птица запечёная со сметаной	230	14	20	40	388	291,293	53,48	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	59	376	3,72	
			хлеб	Хлеб	70	5	1	29	140		4,25	
			фрукты									
				итого		500	19	21	84	587		61,45
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				итого		0	0	0	0	0		0
1	5	<b>Итого за день:</b>			500	19	21	84	587		61,45	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Зпеканка из творога	200	11	14	18	239	663	23,48	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	59	376	3,72	
			хлеб	Хлеб	70	5	1	29	140		4,25	



			гор.напиток	Компот из кураги	200	1	0	18	108	348	6,65
			хлеб	Хлеб	70	5	1	29	140		4,25
			фрукты								
				Сок	150	0	0	21	84		23
				Бутерброд с маслом и сыром	15	4	4	18	118	389	14,53
			<i>итого</i>		635	20	20	90	685		61,45
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	<b>Итого за день:</b>			635	20	20	90	685		61,45
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200	10	14	11	216	220	16,74
			гор.напиток	Кисель из сока с сахаром	200	0	0	32	121	359	8,56
			хлеб	Хлеб	70	5	1	29	14		4,25
			фрукты	Яблоко	130	1	1	12	56	847	23,4
				Сыр в нарезке	10	3	4	0	54	388	8,5
			<i>итого</i>		610	19	20	84	461		61,45
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	<b>Итого за день:</b>			610	19	20	84	461		61,45

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	11	15	18	246	174	21,98
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	59	376	3,72
			хлеб	Хлеб	70	5	1	29	140		4,25
			фрукты								
				Сыр в нарезке	10	3	4	0	54	388	8,5
				Сок	150	0	8	21	84		23
				<i>итого</i>	630	19	28	83	583		61,45
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	<b>Итого за день:</b>		630	19	28	83	583		61,45	
		<b>Среднее значение за период:</b>		550,5	19,3	21	84,3	576,8		61,45	