

Школа

МБОУ "Алексеевская СОШ" Благовещенского района

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Петерс Л,П,

Возрастная категория

7-11 лет

дата

6 11 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	Картофельное пюре с куриным мясом соус	300	14,85	22,46	38,16	414,94		65,1
			гор.напиток	Компот фруктово ягодный витаминизированный	200	0,3	0,1	8,8	39,7		3,3
			хлеб	хлеб	30	3,75	0,5	24,25	116		
			фрукты								2,6
			<i>итого</i>				530	18,9	23,06	71,21	570,64

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гречка рассыпчатая тефтели .соус	300	20,76	20,36	53,41	486,95		58,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,32	0	22,4	44,8		2,5
			хлеб	хлеб	30	3,75	0,5	24,25	116		2,6
			фрукты								
				сыр	10	2,32	2,95	0	36,4		7,5
			<i>итого</i>				540	27,15	23,81	100,06	684,15

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофель тушеный с кур.мясом	250	13,98	10,4	46,14	316,88		46,1
			гор.напиток	Кампот ягодный витаминизированный	200	0,3	0,1	8,8	39,7		3,3
			хлеб	хлеб	30	3,75	0,5	24,25	116		2,6
			фрукты	Яблоки	180	0,8	0,8	19,6	9,4		19
		<i>итого</i>			660	18,83	11,8	98,79	481,98		71

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рожки отварные гуляш из курин.мяса	280	30,9	22,42	53,84	449,5		58,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,32	0	22,4	44,8		2,5
			хлеб	Хлеб	30	3,75	0,5	24,25	116		2,6
			фрукты								
				Сыр	10						7,5
		<i>итого</i>			520	34,97	22,92	100,49	610,3		71

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курин.мясом	250	20,3	17	35,69	377		55,9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,32	0	22,4	44,8		2,5
			хлеб	Хлеб	30	3,75	0,5	24,25	116		2,6
			фрукты								
				Булочка с сахаром	50	3,7	3,8	21,7	190		10
		<i>итого</i>			530	28,07	21,3	104,04	727,8		71

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рожки отварные котлета куринная соус том.сметан.	300	20,4	17,65	65,67	503		65,1
			гор.напиток	Компот фруктово ягодный витамин.	200	0,3	0,1	8,8	39,7		3,3
			хлеб	Хлеб	30	3,75	0,5	24,25	116		2,6
			фрукты								
			<i>итого</i>		530	24,45	18,25	98,72	658,7		71

2	2	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной, котлета рыбная, соус	280	24	13,44	28	331,52		65,9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,32	0	22,4	44,8		2,5
			хлеб	Хлеб	30	3,75	0,5	24,25	116		2,6
			фрукты								
			<i>итого</i>		510	28,07	13,94	74,65	492,32		71

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир с курин.мясом.	280	14,4	14,22	48,51	383,37		65,1
			гор.напиток	Компот фруктовый витамин.	200	0,3	0,1	8,8	39,7		3,3
			хлеб	Хлеб	30	3,75	0,5	24,25	116		2,6
			фрукты								
			<i>итого</i>		510	18,45	14,82	81,56	539,07		71

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре котлета соус том.сметан.	300	14,85	22,46	38,16	414,94		65,9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,32	0	22,4	44,8		2,5
			хлеб	Хлеб	30	3,75	0,5	24,25	116		2,6
			фрукты								
			<i>итого</i>		530	18,92	22,96	84,81	575,74		71

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гречка рассыпчатая с кур.мясом	250	20,76	20,36	53,41	486,95		55,9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,32	0	22,4	44,8		2,5
			хлеб	Хлеб	30	3,75	0,5	24,25	116		2,6
			фрукты								
				пирог с картофелем	50	3,7	3,8	21,7	190		10
			<i>итого</i>		530	28,53	24,66	121,76	837,75		71

Среднее значение за период:					539	24,634	19,752	93,609	617,845		71
------------------------------------	--	--	--	--	-----	--------	--------	--------	---------	--	----