

Школа

МБОУ «СОШ с. Валинцово»

Утвердил: должность

И.о. директора

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Бурсагова Т.Ш.

дата

7 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	мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179		
				сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76			
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338		
				булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3			
				<i>итого</i>			600	25,93	22,43	121,04	790,69	
1	1	Итого за день:			600	25,93	22,43	121,04	790,69		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	314,24	177		
				масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14		
			гор.напиток	чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378		
			хлеб	хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25			
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338		
				<i>итого</i>			610	17,08	21,93	133,31	741,46	
1	2	Итого за день:			610	17,08	21,93	133,31	741,46		0	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122,01	214	
				масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
				булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
				<i>итого</i>			510	17,25	26,46	96,66	694,72
1	3	<b>Итого за день:</b>			510	17,25	26,46	96,66	694,72		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,53	305	
				сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		
			гор.напиток	чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты								
				сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
				<i>итого</i>			630	30,72	30,46	115,82	802,83
1	4	<b>Итого за день:</b>			630	30,72	30,46	115,82	802,83		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	210	9,09	12,99	35,18	293,99	183	
				масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
				<i>итого</i>			605	16,7	30,74	102,16	753,04
1	5	<b>Итого за день:</b>			605	16,7	30,74	102,16	753,04		0

2	1	Завтрак	гор.блюдо	греча отварная	150	9,59	6,09	38,64	243	4,3	
				масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты								
				соус красный основной	50	1	1,3	3,09	28,06	422	
				<i>итого</i>			495	16,7	24,64	87,71	635,61
2	1	<b>Итого за день:</b>			495	16,7	24,64	87,71	635,61		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16	120	
				масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
				булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
				<i>итого</i>			655	17,68	29,5	115,54	799,32
2	2	<b>Итого за день:</b>			655	17,68	29,5	115,54	799,32		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	
				масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
				<i>итого</i>			555	16,9	23,5	105,57	643,91
2	3	<b>Итого за день:</b>			555	16,9	23,5	105,57	643,91		0

2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	224,27	181		
				масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14		
			гор.напиток	чай с молоком или со сливкам	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378		
			хлеб	хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25			
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338		
					<i>итого</i>			630	17,1	22,72	127,68	726,13
2	4	<b>Итого за день:</b>			630	17,1	22,72	127,68	726,13		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377		
				масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб	хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25			
			фрукты									
				сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46			
				булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3			
				<i>итого</i>			630	25,83	43,7	97,29	828,31	
2	5	<b>Итого за день:</b>			630	25,83	43,7	97,29	828,31		0	
<b>Среднее значение за период:</b>					592	20,189	27,608	110,28	741,602		#ДЕЛ/0!	