

Школа

МБОУ "Бачи-Юртовская СШ № 1"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Альбекова Я.М.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2023

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	183	
			гор.напиток	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
			фрукты	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	48,4		
			Сыр	Сыр	25	6,96	8,85	0	108		
		итого		565	22,9	24,29	61,05	550,94		0	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
1	1	Итого за день:			565	22,9	24,29	61,05	550,94		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	274	
			Помидоры	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5	8	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
			фрукты	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5		
		итого		490	17,2	16,08	50,09	413,88		0	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
1	2	Итого за день:			490	17,2	16,08	50,09	413,88		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	223	
			Кефир	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	386	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
			фрукты	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47		
		итого		615	21,28	18,8	67,39	545,89		0	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
1	3	Итого за день:			615	21,28	18,8	67,39	545,89		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	282	
				Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	150	14	5,1	29,4	219,5	306	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60,46	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
			фрукты								
		итого		450	29,24	21,73	59,62	550,95		0	
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
1	4	Итого за день:			450	29,24	21,73	59,62	550,95		0

			итого		530	93,55	14,16	85,82	520,76		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			530	93,55	14,16	85,82	520,76		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Зразы рубленные из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84		
			Икра	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1		
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
			фрукты	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5		
			итого		480	17,11	17,68	62,36	477		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			480	17,11	17,68	62,36	477		0
		Среднее значение за период:			499,5	27,85	17,619	59,052	480,684		#ДЕЛ/0!