

Школа

Татищевский муниципальный

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемое фамилия

Чикунова С. М

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30

8

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	Каша "Дружба"	200	6,17	8,45	32,61	233,99	43	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	77	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	114	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	48	
				Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	45	
			<i>итого</i>		590	15,82	14,05	76,21	501,99		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	1	<b>Итого за день:</b>		590	15,82	14,05	76,21	501,99		0	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	2	Завтрак		Макаронные изделия отварные с птицей в томатном соусе	300	20,64	14,6	41,82	446,8	21/103		
			гор.блюдо									
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	38		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	35		
			фрукты									
			<i>итого</i>		550	25,04	15,1	86,52	648,8		0	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0		0		
1	2	<b>Итого за день:</b>			550	25,04	15,1	86,52	648,8		0	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	3	Завтрак		Пюре картофельное с кнели из птицы с рисом	250	17,2	17	14,1	289	18/41		
			гор.блюдо									
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	40		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	35		
			фрукты									
				<i>итого</i>			500	21,3	17,5	48,2	447	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	3	<b>Итого за день:</b>			500	21,3	17,5	48,2	447		0	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,32	23,5	179,7	105	
			гор.напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	110	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	35	
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	15	
			<i>итого</i>		535	17,85	15,82	73	506,7		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с котлетой из мяса птицы с томатным соусом с	330	27,49	20,6	62	547,79	19/50/55		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	40		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	35		
			фрукты									
			<i>итого</i>		580	31,59	21,1	96,1	705,79		0	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	
1	5	<b>Итого за день:</b>		580	31,59	21,1	96,1	705,79		0		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	8,5	40,75	267,5	111	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	77	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	35	
			фрукты								
				Бутерброд с	35	6,9	9,1	9,9	149	15	
			<i>итого</i>		515	16,08	17,94	74,71	525,3		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
2	1	<b>Итого за день:</b>			515	16,08	17,94	74,71	525,3		0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с биточками из птицы	300	22,82	10,2	48,22	436,6	21/80	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	77	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	35	
			фрукты								
				Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	86	113	
			<i>итого</i>		750	27,82	10,9	102,22	678,6		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с котлетой с соусом томатным с овощами	270	17,47	16,9	50,8	425,9	19/81/55		
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	38		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	35		
			фрукты									
			<i>итого</i>		520	21,87	17,4	95,5	627,9		0	
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			520	21,87	17,4	95,5	627,9		0	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	8,53	10,93	34,13	269,07	107	
			гор.напиток	Какао с молоком "Витошки"	200	3,3	2,9	13,8	94	109	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	35	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	48	
				Бутерброд с	35	6,9	9,1	9,9	149	15	
			<i>итого</i>		565	21,11	23,57	82,39	626,87		0
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>			565	21,11	23,57	82,39	626,87		0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	5	Завтрак		Запеканка из творога с молочным соусом	200	32,35	10,64	24,97	336,76	108		
			гор.блюдо									
				Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	110		
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	35		
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	48		
	<i>итого</i>			550	36,55	11,44	74,37	558,76		0		
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	5	<b>Итого за день:</b>			550	36,55	11,44	74,37	558,76		0	