

Школа

МБОУ Белавская ООШ

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Свириденков И.Н.

Возрастная категория

11-15 лет

дата

30

08

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска								
			гарнир	Макароны отварные	200	3,5	3	22,5	130	735/1983	
			2 блюдо	Сосиски отварные	60	8.69	22,84	1,8	247,15	243/2007	
			напиток	чай с сахаром	200/15	0.20	0	14	28	1009/1981	
			хлеб ржано-пшеничный		40	1,65	0,29	9,42	49,83	ГОСТ	
			печенье		30	2,43	5,58	24,33	136,5	ГОСТ	
			<i>итого</i>			260	7,58	31,71	72,05	591,48	
1	1	Итого за день:			260	7,58	31,71	72,05	591,48		0
			<i>итого</i>		0	0	0	0		0	
1	2	Обед	закуска								
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	694/2005	
			2 блюдо	котлета Киевская	60	7,39	27,04	9,19	311	169\2003	
			напиток	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,01	28	1009/1981	
			хлеб ржано-пшеничный		40	1,65	0,29	9,42	49,83	ГОСТ	
			печенье		30	2,43	5,58	24,33	136,5	ГОСТ	
			<i>итого</i>			330	15,75	39,36	85,21	708,33	
1	2	Итого за день:			330	15,75	39,36	85,21	708,33		0
1	3	Обед	закуска								
			2 блюдо	Тефтели "Школьные" в соусе	60	9,84	16,94	17,44	262	191/2003	

			<i>итого</i>		290	18,05	4,74	86,83	444,83		0
1	5	Итого за день:			290	18,05	4,74	86,83	444,83		0
2	1	Обед	закуска								
			2 блюдо	Котлета рыбная	60	13,25	7,29	14,62	180,22	388/2007	
			гарнир	Рис отварной	200	5.82	9,74	50	298,47	304/2007	
			напиток	чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	28	1009/1981	
			хлеб ржано-пшеничный		40	1,65	0,29	9,42	49,83	ГОСТ	
			печенье		30	2,43	5,58	24,33	136,5	ГОСТ	
			<i>итого</i>		330	17,53	22,95	113,38	693,02		0
2	1	Итого за день:			330	17,53	22,95	113,38	693,02		0
2	2	Обед	закуска								
			2 блюдо	Котлета киевская	60	7.39	24,04	9,19	311	169\2003	
			гарнир	Макаронны отварные	200	3,5	3.00	22.50	130	735\1983	
			напиток	чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	28,00	1009/1981	
			хлеб ржано-пшеничный		40	1.65	0,29	9,42	49,83	ГОСТ	
			печенье		30	2,43	5,58	24,33	136,5	ГОСТ	
			<i>итого</i>		330	6,13	29,96	57,95	627,33		0
2	2	Итого за день:			330	6,13	29,96	57,95	627,33		0
2	3	Обед	закуска								
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	9,8	6.10	14,9	254	631/1983	
			напиток	Чай с сахаром	200/15	0,2	0.05	15,01	28.00	1009/1981	
			хлеб ржано-пшеничный		40	1.65	0.29	9.42	49,83	ГОСТ	
			печенье		30	2,43	5,58	24,33	136,5	ГОСТ	
			<i>итого</i>			12,43	5,58	54,24	440,33		0

2	3	Итого за день:			0	12,43	5,58	54,24	440,33		0
2	4	Обед	закуска								
			2 блюдо	Сосиска отварная	60	8,69	22,84	1,8	247,15	243/2007	
			гарнир	гречка рассыпчатая с маслом	200	0,38	64,15	0,62	381,38	302/2007	
			напиток	чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	28	1009/1981	
			хлеб ржано-пшеничный		40	1,65	0,29	9,42	49,83	ГОСТ	
			вафли		30	0,84	0,99	23,19	106,7	ГОСТ	
			<i>итого</i>		0	11,76	88,32	50,04	763,23		0
2	4	Итого за день:			0	11,76	88,32	50,04	763,23		0
2	5	Обед	закуска								
			2 блюдо	Гуляш из филе куриных грудок	25/30	10,3	4,5	1,4	62	кулинарные советы ГУП "Школьник"	
			гарнир	Макароны отварные	200	3,5	3	22,5	130	ГУП Школьник	
			напиток	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	28	1009/1981	
			хлеб ржано-пшеничный		40	1,65	0,29	9,42	49,83	ГОСТ	
			пряник		50	2,4	1,4	38,9	175	ГОСТ	
			<i>итого</i>		0	12,7	8,9	62,8	395		0
2	5	Итого за день:			0	12,7	8,9	62,8	395		0