

Школа

МОБУ "Липовская ООШ"

Утвердил: должность

директор МОБУ "Липовская ООШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Павлова Н.Ф.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

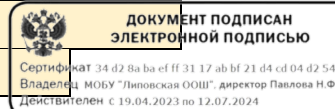
1

2024

день

месяц

год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,3	10,1	37,6	274,9	13
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4
			фрукты	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	31
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
			<i>итого</i>		610	14,7	11,1	85	498,9	52,75
1	1	Итого за день:			610	14,7	11,1	85	498,9	52,75
1	2	Завтрак	овощи	огурцы свежие	20	0,9	0,1	5,2	25,2	8
			гор.блюдо	Курица отварная. Картофельное пюре	230	30,4	5,4	13,4	263,2	46
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
			<i>итого</i>		520	41,1	9,7	61,6	537	67,75
1	2	Итого за день:			520	41,1	9,7	61,6	537	67,75
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33,1	207,8	13
			сыр	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	11,5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11
			фрукты	Груша	120	0,5	0,4	13,4	54,4	35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
			<i>итого</i>		605	18,9	14,2	88,2	550,1	75,25
1	3	Итого за день:			605	18,9	14,2	88,2	550,1	75,25
1	4	Завтрак	овощи	морковь отварная дольками	20	0,3	0,7	1,4	12,5	4

			гор.блюдо	рис примущенный с томатом. Биточек из говядины	230	18,4	18,3	49,4	436,3	51
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
			<i>итого</i>		520	24	19,8	87,9	624,9	65,25
1	4	Итого за день:			520	24	19,8	87,9	624,9	65,25
1	5	Завтрак	овощи	Перец	60	0,5	0	1,5	7,7	14
			гор.блюдо	рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	229	48
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
			<i>итого</i>		540	31,5	11	61,6	470,9	77,75
1	5	Итого за день:			540	31,5	11	61,6	470,9	77,75
2	1	Завтрак	сыр	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	11,5
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	13
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4
			фрукты	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	31
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
			<i>итого</i>		625	18,5	16,7	81,7	550,5	64,25
2	1	Итого за день:			625	18,5	16,7	81,7	550,5	64,25
2	2	Завтрак	закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	14
			гор.блюдо	Горошница. Биточки куриные	250	30	4,7	45	340	40
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
			<i>итого</i>		580	36	5,6	84,4	528,9	64,25
2	2	Итого за день:			580	36	5,6	84,4	528,9	64,25
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	15
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11

			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
			<i>итого</i>		590	16,7	13,4	87,6	536,5	56,75
2	3	Итого за день:			590	16,7	13,4	87,6	536,5	56,75
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка рассыпчатая. Курица тушенная с морковью кукуруза сахарная	280	23	6,1	43,6	376	53,3
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
			<i>итого</i>		550	28,3	6,9	80,7	552,1	63,55
2	4	Итого за день:			550	28,3	6,9	80,7	552,1	63,55
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	17
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11
			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
			<i>итого</i>		540	17,4	10,9	82,2	495,2	58,75
2	5	Итого за день:			540	17,4	10,9	82,2	495,2	58,75
		Среднее значение за период:			568	24,71	11,93	80,09	534,5	64,63