

Школа

МБОУ "СОШ №2 с. Кулары"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Бекултанова М.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

день

9

месяц

год

2023

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Мясли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86		81,25
			гор. напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
			итого		570	18,97	13,55	121,04	682,93		81,25
1	1	Итого за день:			570	18,97	13,55	121,04	682,93		81,25
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	200	6,09	10,88	47,99	314,24		81,25
			гор. напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64		
			итого		610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25
1	2	Итого за день:			610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Омлет с морковью №214	65	5,52	10,21	2,01	122,01		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64		
			гор. напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
			итого		510	17,25	26,46	96,66	694,72		81,25
1	3	Итого за день:			510	17,25	26,46	96,66	694,72		81,25
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Рис припущенный №305	200	4,85	5,73	48,89	266,53		81,25
				Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		
			гор. напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		

			Сосиски "Особые халпыль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		81,25
		<i>итого</i>		630	30,72	30,46	115,82	802,83		81,25
1	4	Итого за день:		630	30,72	30,46	115,82	802,83		81,25
1	5	Завтрак	гор.блюдо	210	9,09	12,99	35,18	293,99		81,25
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5		
		<i>итого</i>		605	16,7	30,74	102,16	753,04		81,25
1	5	Итого за день:		605	16,7	30,74	102,16	753,04		81,25
2	1	Завтрак	гор.блюдо	150	9,59	6,09	38,64	243		81,25
			Греча отварная №4,3	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06		
		<i>итого</i>		495	16,7	24,64	87,71	635,61		81,25
2	1	Итого за день:		495	16,7	24,64	87,71	635,61		81,25
2	2	Завтрак	гор.блюдо	200	4,38	3,8	14,36	109,16		81,25
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5		
			Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
		<i>итого</i>		655	17,68	29,5	115,54	799,32		81,25
2	2	Итого за день:		655	17,68	29,5	115,54	799,32		81,25
2	3	Завтрак	гор.блюдо	135	7,32	5,5	26,52	184,86		81,25
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5		
		<i>итого</i>		555	16,9	23,5	105,57	643,91		81,25
2	3	Итого за день:		555	16,9	23,5	105,57	643,91		81,25
2	4	Завтрак	гор.блюдо	210	6,03	3,47	42,23	224,27		81,25
			Каша жидкая молочная из манной крупы (181)							

			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
			<i>итого</i>	630	17,1	22,72	127,68	726,13		81,25
2	4	Итого за день:		630	17,1	22,72	127,68	726,13		81,25
2	5	Завтрак		150	4,05	6	8,7	105		81,25
			гор.блюда Картофельное пюре №377	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
				60	4,2	6,7	27,8	188,3		
				100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			Сосиски "Особые халалы"	630	25,83	43,7	97,29	828,31		81,25
			<i>итого</i>	630	25,83	43,7	97,29	828,31		81,25
2	5	Итого за день:		630	25,83	43,7	97,29	828,31		81,25
			Среднее значение за период:	589	19,493	26,72	110,28	730,826		81,25