

Школа

МБОУ Лынгинская СОШ

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Закирова Л.Ф

Возрастная категория

7-11 лет

дата

05.02.-16.02.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1	4	4	57
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	2	2	17	17	96
			2 блюдо	каша пшенная	150	6	7	23	168
			гарнир	котлета Геркулес	90	10	13	11	164
			напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	27	103
			хлеб бел.		30	2	0	15	70
			хлеб черн.		30	2	0	15	70
			<i>итого</i>		562	23	41	112	728
1	1	Итого за день:			562	23	41	112	728
1	2	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						

			<i>итого</i>			740	23	24	120	753
1	5	Итого за день:				740	23	24	120	753
2	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	1	Обед	закуска	огурцы свежие порционно		60	0	0	1	6
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой		200	4	4	21	103
			2 блюдо	каша гречневая		150	4	3	34	157
			гарнир	котлета детская с соусом		90	10	18	3	227
			напиток	чай с сахаром		200	0	0	14	56
			хлеб бел.			30	2	0	15	70
			хлеб черн.			30	2	0	15	70
			<i>итого</i>			760	22	25	103	689
2	1	Итого за день:				760	22	25	103	689
2	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	2	Обед	закуска	помидоры свежие порционно		60	1	3	2	37
			1 блюдо	борщ с капустой		200	2	4	10	85
			2 блюдо	рожки отварные		150	5	6	35	221

			гарнир	гуляш из курицы	50/50	13	13	24	211	
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	14	56	
			хлеб бел.		30	2	0	15	70	
			хлеб черн.		30	2	0	15	70	
			<i>итого</i>		670	25	26	115	750	
2	2	Итого за день:			670	25	26	115	750	
2	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	3	Обед	закуска	салат из свежей капусты	60	1	3	4	48	
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	
			2 блюдо	пюре из бобовых с маслом	150	14	17	35	255	
			гарнир	рыба тушеная с овощами	50/50	9	5	4	132	
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	14	56	
			хлеб бел.		30	2	0	15	70	
			хлеб черн.		30	2	0	15	70	
			<i>итого</i>			670	30	29	100	728
2	3	Итого за день:			670	30	29	100	728	
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0	4	1	40
			1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	2	3	10	70
			2 блюдо	жаркое по домашнему	220	19	21	47	414
			гарнир						
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	19	81
			хлеб бел.		30	0	0	15	70
			хлеб черн.		30	0	0	15	70
				<i>итого</i>		740	22	28	107
2	4	Итого за день:			740	22	28	107	745
2	5	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
				<i>итого</i>		0	0	0	0
2	5	Обед	закуска	салат витаминный	60	1	3	6	110
			1 блюдо	суп харчо	200	1	7	21	138
			2 блюдо	каша пшеничная	150	6	4	25	153
			гарнир						
			напиток	кисель	200	0	0	5	41
			хлеб бел.		30	2	0	15	70
			хлеб черн.		30	2	0	15	70
				<i>итого</i>		670	12	14	87
2	5	Итого за день:			670	12	14	87	582
Среднее значение за период:					699,2	22,8	26,6	107,6	726,5

