

Школа МКОУ "ООШ №12" г. Черкесска

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Тулпарова Л.А.

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	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	10	12	29	266	204	31.83	
				Яйцо вареное	40	5	5	0	61	209	19.58	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	379	14.19	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2.88	
			фрукты	Яблоки свежие	130	1	1	13	61	338	11.52	
			<i>итого</i>			560	22	21	78	562		80
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	Итого за день:			560	22	21	78	562		80	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом	110	10	14	13	230	284	53.88	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	5	38	206	323	14.86	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	2.77	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2.88	
			фрукты									
			закуска	Салат витаминный	55	1	3	6	53	41	5.61	
			<i>итого</i>			555	18	22	92	644		80
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			555	18	22	92	644		80	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6	10	27	224	190	22.52	
				Сыр порциями	12	3	4	0	44	14	10.97	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	16	79	379	14.19	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2.88	
			фрукты	Яблоки свежие	130	1	1	13	61	338	11.52	

			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	3	Итого за день:			500	17	19	74	541		80	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рубленные из говядины со сметанным	95	11	16	12	233	282	54.31	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	5	38	206	323	14.86	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	2.77	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2.88	
			фрукты									
			закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	7	5	83	39	5.18	
			<i>итого</i>			545	19	28	90	677		80
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	Итого за день:			545	19	28	90	677		80	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Наггетсы	70	17	26	0	303	293	59.16	
			гарнир	Картофель запеченный брусочками	135	4	14	31	264	147	12.97	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	62	431	5.14	
			хлеб	Хлеб пшеничный	38	3	0	19	90	114	2.73	
			фрукты									
			<i>итого</i>			450	24	40	65	719		80
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			450	24	40	65	719		80	
		Среднее значение за период:			543.4	19.8	24.4	82.4	617.88		80	