

Школа "Ачаирская СОШ"

Утвердил: должность Директор МБОУ "Ачаирская

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Е.А.Коротина

Возрастная категория 7-11 лет

дата 01 09 2024  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная 180	200	8.33	10.11	37.67	274.89
				Сыр твердых сортов в нарезке 15	15	3.45	4.5		53.7
			гор.напиток	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0	8.2	34.9
			хлеб	Хлеб пшеничный 50	50	3.75	0.38	24.63	117.25
			фрукты	Фрукт свежий Мандарин	150	1.13	0.38	11.25	52.5
				Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1
				<i>итого</i>			625	17.16	22.57
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
				<i>итого</i>			0	0	0
1	1	<b>Итого за день:</b>			625	17.16	22.57	81.85	599.34
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
			гор.напиток	Чай с клюквой и сахаром	200	0.3		7.3	30.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25
			фрукты						
				Хлеб ржаной	35	2.33	0.41	11.67	59.79
			закуска	Овощи в нарезке (огурец)	60	0.5	0.1	1.5	8.5

			<i>итого</i>		615	27.78	11.19	80.9	535.34	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
						<i>итого</i>		0	0	0
1	2	<b>Итого за день:</b>			615	27.78	11.19	80.9	535.34	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса кур	90	19.3	4.52	3.81	132.8	
			закуска	Салат из белокачанной капусты	60	1.6	6.1	6.2	85.7	
			гор.напиток	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3		7.3	30.8	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25	
				Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	
						<i>итого</i>	550	30.25	15.9	74.74
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
						<i>итого</i>	0	0	0	0
1	3	<b>Итого за день:</b>			550	30.25	15.9	74.74	563.35	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка и творога	150	29.63	10.69	21.66	301.22	
				Молоко сгущенное	15	1.05	1.35	8.4	49.05	



			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	5	<b>Итого за день:</b>			580	21.33	12.93	82.82	533.25
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная (рисовая )	200	5.3	5.4	28.7	184.5
				Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3		35.8
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25
			фрукты						
				Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
			<i>итого</i>		510	15.35	13.78	97.13	573.35
2	1	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	1	<b>Итого за день:</b>			510	15.35	13.78	97.13	573.35
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.3	168.6
			гарнир	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2		6.5	26.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25
			фрукты						
				Булочка школьная	50	4	7	28	191
			закуска						
<i>итого</i>		550	32.35	16.58	105.23	700.45			
2	2	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						

			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	2	<b>Итого за день:</b>			550	32.35	16.58	105.23	700.45
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куринные с рисом	100	14.5	14.67	8	221.83
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.3	8.4	47.87	311.6
			гор.напиток	Чай с яблоком и сахаром	200	0.24	0.08	7.49	31.6
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25
			фрукты						
			закуска	Овощи в нарезке (салат из капусты, моркови и яблока)	60	0.5	6.1	4.3	74.3
			<i>итого</i>		610	29.29	29.63	92.29	756.58
2	3	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	3	<b>Итого за день:</b>			610	29.29	29.63	92.29	756.58
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Куриная голень запеченная	120	17.77	20.42		255.23
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25
			фрукты						
			закуска	Овощи в нарезке (огурец)	60	0.5	0.1	1.5	8.5

			<i>итого</i>		610	25.92	27.4	56.53	576.08
2	4	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	4	<b>Итого за день:</b>			610	25.92	27.4	56.53	576.08
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Вареники отварные	205	5	8	30.81	177.43
			гарнир						
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25
			фрукты						
			закуска	Овощи в нарезке (салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами)	60	1.4	6.6	2.2	73.4
				Хлеб ржаной	35	2.33	0.41	11.67	59.79
			<i>итого</i>		550	16.38	18.29	80.51	513.87
2	5	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	5	<b>Итого за день:</b>			550	16.38	18.29	80.51	513.87

		Среднее значение за период:	576.5	25.102	18.137	82.796	591.361
--	--	-----------------------------	-------	--------	--------	--------	---------



	90.00
	0
	90
54-2м(К)	53.16
54-7з	17.25
54-6гн	7.65
пром	4.69
54-1г	7.25
	90.00
	0
	90
54-1т	47.58
пром	5.23



	0
	90
54-25к	48.51
54-1з	15.73
54-3гн	8.59
пром	4.69
пром	12.48
	90.00
	0
	90
54-5м	51.56
54-1г	17.25
54-2гн	2.1
пром	4.69
пром	14.4
	90.00

	0
	90
54-16м	38.56
54-4г	15.01
54-46гн	4.71
пром	4.69
54-11з	27.03
	90.00
	0
	90
159	48.77
54-11г	28.07
54-3гн	3.59
пром	4.69
54-2з	4.88

	90.00
	0
	90
пром	58.3
54-23гн	14.73
пром	4.69
54-6з	9.45
пром	2.83
	90.00
	0
	90

	90
--	----