

Школа МБОУ "СОШ№1 с.Самашки"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Цумаева Л.С.

Возрастная категория

6,6-11 лет

дата

1	9	2025
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	Каша рисовая с изюмом	170	4.93	8.81	38.85	254.41	177	81.25
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
			итого		520	11.59	11.06	95.69	528.66		81.25
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			520	11.59	11.06	95.69	528.66		81.25
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2.7	4	5.8	70	377	81.25
				Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
			итого		520	14.52	17.6	75.84	519.84		81.25
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			520	14.52	17.6	75.84	519.84		81.25
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16.87	23.25	2.81	287.97	275	81.25
				Масло сливочное порциями	10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
			итого		520	22.91	32.55	53.38	598.11		81.25
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			520	22.91	32.55	53.38	598.11		81.25
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2.43	2.87	24.45	133.35	305	81.25
				Сосиски "особые халяль"	50	4.75	6.75	1.37	85.23		
			гор.напиток	Чай с молоком или со сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8	163.58		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
			итого		520	15.42	12.07	92.32	539.59		81.25
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			520	15.42	12.07	92.32	539.59		81.25
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15.6	0.6	0.96	71.64	296	81.25
			гарнир	Картофельное пюре	150	4.04	6	8.7	104.96	377	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты								
				Масло сливочное порциями	10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
			итого		500	25.18	16.65	49.83	449.89		81.25
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			500	25.18	16.65	49.83	449.89		81.25
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0.5	0.8	59.7	296	81.25
				Масло сливочное порциями	15	0.12	12.3	0.19	111.94	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты								
				Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3		
			гарнир	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	139.78	304	
			итого		500	23.72	23.68	86.89	655.56		81.25
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			500	23.72	23.68	86.89	655.56		81.25
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные	150	15.8	5.3	17.9	182.5	286	81.25
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
				Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3		
				Масло сливочное порциями	10	0.08	8.2	0.13	74.64		
			итого		570	26.74	22.45	102.67	719.69		81.25
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			570	26.74	22.45	102.67	719.69		81.25
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23.85	11.55	22.5	289.35	279	81.25
				Масло сливочное порциями	10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.2	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
			итого		520	29.89	20.85	73.07	599.67		81.25

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				0	0	0	0	0		0	
2	3	Итого за день:			520	29.89	20.85	73.07	599.67		81.25
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	100	5.73	4.06	25.76	162.5	4.3	81.25
				Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
				520	17.55	17.66	95.8	612.34		81.25	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				0	0	0	0	0		0	
2	4	Итого за день:			520	17.55	17.66	95.8	612.34		81.25
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	70	304	81.25
				Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.02	0.09	8.55	35.09	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	120.88		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
				Масло сливочное порциями	20	0.16	16.4	0.26	74.64	14	
				520	14.4	33.57	93.81	594.61		81.25	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				0	0	0	0	0		0	
2	5	Итого за день:			520	14.4	33.57	93.81	594.61		81.25
		Среднее значение за период:			521	20.192	20.814	81.93	581.796		81.25