

Школа

ГКУ ЗО "Акимовская СОШ №27" МР

ердил: должностной оклад

Директор

Типовое примерное меню приготовления блюд на 1 день

фамилия, имя, отчество

Шкрамида Н.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2023

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
1	1	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52		
			1 блюдо								
			2 блюдо	шницель натуральный рубленый	50	6,26	24,58	0,05	246,43		
			гарнир	макаронные изделия отварные с	150	5,52	4,52	26,45	168,45		
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,85	0,3	18,45	88,5		
			хлеб черн.								
1	1	Полудник		Булочка ванильная	80	7,9	8,12	54,48	322		
				Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		
			итого		770	23,36	41,21	140,4	992,1		
1	1	Итого за день:			770	23,36	41,21	140,4	992,1		
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
1	2	Обед	закуска	винигрет	75	1,01	4,62	5,77	68,7		
			1 блюдо								
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы	50	7,9	яяв.00	8,42	139,38		
			гарнир	картофель по-домашнему	150	3,3	9,2	22,7	189		
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		
			хлеб бел.	хлеб	30	2,85	0,3	18,45	88,5		
			хлеб черн.								

[illegible]

			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			
1	5	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52			
			1 блюдо									
			2 блюдо	печень по-строгоновски	100	8,1	7,4	9,5	137,9			
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45			
			напиток	какао с молоком	200	3,3	3,4	22,1	132,3			
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,85	0,3	18,45	88,5			
			хлеб черн.									
1	5	Полудник		Булочка ванильная	80	7,9	8,12	54,48	322			
				Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28			
			итого		820	30,4	28,52	156,6	983,67			
1	5	Итого за день:			820	30,4	28,52	156,6	983,67			
2	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			
2	1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	50	0,4	5,1	1	51			
			1 блюдо									
			2 блюдо	мясо отварное	40	8,16	5,82	0	84,9			
			гарнир	булгур отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,46	188,55			
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2			
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,85	0,3	18,45	88,5			
			хлеб черн.									
		Полудник		Булочка с	80	5,82	10,02	43,14	286,4			
				Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28			
			итого		750	20,85	26,73	126,8	821,55			
2	1	Итого за день:			750	20,85	26,73	126,8	821,55			
2	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			

2	2	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52		
			1 блюдо								
			2 блюдо	котлеты (биточки)	50	5,7	1,5	6,7	79,1		
			гарнир	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25		
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,85	0,3	18,45	88,5		
			хлеб черн.								
2	2	Полудник		сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54		
				Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		
			итого		705	16,08	14,72	75,84	459,37		
			Итого за день:		705	16,08	14,72	75,84	459,37		
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	3	Обед	закуска	салат из свеклы	60	1,01	4,62	5,77	68,7		
			1 блюдо								
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы	50	7,9	авг.21	8,42	139,38		
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45		
			напиток	кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,85	0,3	18,45	88,5		
			хлеб черн.								
2	3	Полудник		печенье	30	2,2	2,9	22,3	125		
				Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		
			итого		720	23,02	44422	133,8	802,03		
			Итого за день:		720	23,02	44422	133,8	802,03		
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	4	Обед	закуска	винигрет	75	1,01	4,62	5,77	68,7		
			1 блюдо								
			2 блюдо	тефтеля мясная	60	4,42	4,84	5,59	83,63		
			гарнир	макаронные изделия отварные с	150	5,52	4,52	26,45	168,45		

2	4	Полудник	напиток	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				Булочка ванильная	80	7,9	8,12	54,48	322		
				Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		
			итого		765	19,25	22,3	128,6	780,78		
2	4	Итого за день:			765	19,25	22,3	128,6	780,78		
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир	запекака из творога	100	17,54	12,05	17,15	247		
			напиток	какао с молоком	200	3,3	3,4	22,1	132,3		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				булочка с	80	5,82	10,02	43,14	286,4		
				Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		
			итого		580	26,86	25,47	96,39	693,7		
2	5	Итого за день:			580	26,86	25,47	96,39	693,7		
		Среднее значение за период:			741	22,42	4467	123,3	799,7		