Школа МБОУ "Ломинцевская средняя школа №22 им. В.Т. Серегина"

Утвердил: должность директор

фамилия И.Н. Попова

дата 31 (день) 8 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7,4	8	28	212	212	20,5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	12,2
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63	18,5
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82	28,8
			итого		520	17,5	19,9	61,4	493		80
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			520	17,5	19,9	61,4	493		80
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	11,55	35,5	343,4	279	48,8
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	6,1
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	2,8
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82	22,3
			итого		500	27,35	12,72	67,9	500		80
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			500	27,35	12,72	67,9	500		80
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217	23
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79	8,1
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	11,3
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,8
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82	34,8
			итого		510	10,48	16,68	66,91	475,01		80
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			510	10,48	16,68	66,91	475,01		80
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268	29,2
			закуска	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148	10,1
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	12,2
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,8
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82	25,7
			итого		530	18,6	23,34	36,32	471,2		80
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			530	18,6	23,34	36,32	471,2		80
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336	259	44
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	4,2
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	3
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82	28,8
			итого		500	12,9	9,97	61	496,6		80
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			500	12,9	9,97	61	496,6		80
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5	6	24,1	207	229	17,5
			кисломол.	Сыр	15	3,5	4,4		53,7	75	12,5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	12,2
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	3
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82	34,8
			итого		525	13,95	14,07	63,4	474,3		80
2	1	Обед	закуска								

			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	1	**Итого за день:**			525	13,95	14,07	63,4	474,3		80	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357	279	44	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	4,2	
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	3	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82	28,8	
			итого		500	28,14	14,62	68,2	517,6		80	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	2	**Итого за день:**			500	28,14	14,62	68,2	517,6		80	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268	29,2	
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	157	14,4	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	11,3	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,8	
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82	22,3	
			итого		530	20,3	25,78	55,78	470,4		80	

2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	3	**Итого за день:**			530	20,3	25,78	55,78	470,4		80	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	5,9	
			гор.блюдо	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366	33,4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	12,2	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,8	
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82	25,7	
			итого		570	26,95	20,23	61,83	548,1		80	
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	4	**Итого за день:**			570	26,95	20,23	61,83	548,1		80	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217	23	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79	8,1	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	6,1	
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	3	
			фрукты	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	82	39,8	

			итого									
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			итого									
2	5	**Итого за день:**										
		Среднее значение за период:										

	520	9,63	14,47	80,23	496,21		80
	0	0	0	0	0		0
	520	9,63	14,47	80,23	496,21		80
	520,5	18,58	17,178	62,297	494,242		80