Школа		Талицка Урожай	ая СОШ фил ненской СО	іиал МБОУ Ш	Утвердил:	должность :	ьи.о.директора школы				
Типовое											
примерное меню											
приготавливаемых											
блюд						фамилия	Ойнин	а Н.Н.			
Возрастная категория				7-11 лет		дата	1	9	2024		
							день	месяц	год		
Неделя	День недели	-	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
					0	0	0	0	0		0
			итого	Нарезка из	100	U	U	U	16	71	18.15
				гтарезка из свежего	100				10	/ 1	10.13
1	1	Обед	закуска	огурца		0.80	0.00	3.4			
			1 блюдо								
				Тефтель	100	12.8	25.7	20.8	305		29.43
			2 блюдо	мясная с соусом							
			2 олюдо	Макароны	230	7.2	0.8	48.8	202	202	15.11
				отварные с							
			гарнир	соусом							
			напиток	Компот из	200	0.08	0.00	11.80	88	349	5.41
				сухофруктов Хлеб	30	2.30					3.16
			хлеб черн.	7 5.00		2.00	0.20	13.10			0110
			хлео черп.								
			итого		660	23.18	26.7	99.9	682		71.26
1	1	Итого	за день:		660	23.18	26.7	99.9	682		71.26
1			гор.блюдо								
·	_		- ориониордо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Сыр	60	16.00	16.40	0.00	212	15	36.66
				Суп куриный -	250				133	103	28.93
			1 блюдо	лапша		2.65	2.80	24.30			
			2 блюдо								
			гарнир				0.00	45.55			
			напиток	Чай У	200	0.10				376	2.8
				Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
					E40	04.05	10.4	E 4 4	470		74 55
		14-	итого		540	21.05	19.4	54.4	476		71.55
1	2		за день:		540	21.05	19.4	54.4	476		71.55
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
					0	0	^	0	^		
			итого		0	0	0	0	0	AF	7.90
				Салат из свежей	100				88	45	7.89
1	3	Обед	закуска	капусты		1.40	4.60	10.30			
			1 блюдо								
				Котлета	100	14.4	21.4	22.4	310		31
I .			2 блюдо	мясная							

				Каша	230	10	8.4	54.3	166	302	15.2
			гарнир	гречневая с соусом							
			напиток	Сок	200	1.00	0.00	24.40	101.6	389	13.34
				Хлеб	30	2.30			71		3.16
			хлеб черн.								
			-								
		14	итого	)	000	00.4	04.0	100 5	700.0	700	70.50
1	3		за день:		660	29.1	34.6	126.5	736.6	736	70.59
1	4	Завтран	гор.блюдо								
			гор.напиток	,							
			хлеб								
			фрукты								
			117								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Творожок	100	10.00	15.00	21.00	270		41.85
			1 блюдо	Суп с бобовыми	250	7.25	5.40	23.25	170	119	33.97
			2 блюдо	OOOOBBININ		7.20	0.10	20.20			
			гарнир								
				Напиток из	200	0.00	0.00	25.00	104	388	6.29
			напиток хлеб бел.	шиповника Хлеб	30	0.68 2.30	0.00		71		3.16
			хлео оел. хлеб черн.	Arieo	30	2.30	0.20	15.10	71		3.10
			ллоо черп.								
			итого	,	580	20.23	20.6	94.61	615		85.27
1	4	Итого	за день:		580	20.23	20.6	94.61	615		85.27
1	5	Завтран	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	<i>итого</i> закуска	Яблоко	0	0 0.40	0	0 12.60	0 52	338	0 31
1	5	Обед		Яблоко Каша			0			338	31
1	5	Обед		Яблоко Каша молочная из			0			338	31
1	5	Обед		Яблоко Каша молочная из риса и		0.40	0	12.60	52	338	31
1	5	Обед		Яблоко Каша молочная из риса и пшена с	100	0.40		12.60	52		31
1	5	Обед		Яблоко Каша молочная из риса и	100	0.40		12.60	52		31
1	5	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и	100	0.40		12.60	52		31
1	5	Обед	закуска  1 блюдо  2 блюдо гарнир	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	250	6.10	12.10	35.00	325	175	31 19.46
1	5	Обед	закуска  1 блюдо  2 блюдо гарнир напиток	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	250	0.40 6.10	12.10	35.00 15.00	325 60		31 19.46
1	5	Обед	закуска  1 блюдо  2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	250	6.10	12.10	35.00	325	175	31 19.46
1	5	Обед	закуска  1 блюдо  2 блюдо гарнир напиток	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	250	0.40 6.10	12.10	35.00 15.00	325 60	175	31 19.46
1	5	Обед	закуска  1 блюдо  2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	250	0.40 6.10	12.10	35.00 15.00	325 60	175	31 19.46
1	5	Обед	закуска  1 блюдо  2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб	250	0.40 6.10	12.10	35.00 15.00	325 60	175	2.8 3.16
1	5		закуска  1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб	250	0.40 6.10 0.10 2.30	0.00	12.60 35.00 15.10	325 300 60 71	175	31 19.46 2.8 3.16
		Итого	закуска  1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб	250 200 30 580	0.40 6.10 0.10 2.30	12.10 0.00 0.20	15.00 15.10 77.7	52 325 60 71 508	175	31 19.46 2.8 3.16
1	5	Итого	закуска  1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день:	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб	250 200 30 580	0.40 6.10 0.10 2.30	12.10 0.00 0.20	15.00 15.10 77.7	52 325 60 71 508	175	31 19.46 2.8 3.16
1	5	Итого	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого тар день:	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб	250 200 30 580	0.40 6.10 0.10 2.30	12.10 0.00 0.20	15.00 15.10 77.7	52 325 60 71 508	175	31 19.46 2.8 3.16
1	5	Итого	закуска  1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день: гор.блюдо	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб	250 200 30 580	0.40 6.10 0.10 2.30	12.10 0.00 0.20	15.00 15.10 77.7	52 325 60 71 508	175	31 19.46 2.8 3.16
1	5	Итого	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого тар день:	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб	250 200 30 580	0.40 6.10 0.10 2.30	12.10 0.00 0.20	15.00 15.10 77.7	52 325 60 71 508	175	31 19.46 2.8 3.16
1	5	Итого	закуска  1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день: гор.блюдо	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб	250 200 30 580	0.40 6.10 0.10 2.30	12.10 0.00 0.20	15.00 15.10 77.7	52 325 60 71 508	175	31 19.46 2.8 3.16
1	5	Итого	закуска  1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день: гор.блюдо	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб	250 200 30 580	0.40 6.10 0.10 2.30	12.10 0.00 0.20	15.00 15.10 77.7	52 325 60 71 508	175	31 19.46 2.8 3.16
1	5	Итого	закуска  1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб  Нарезка из	250 200 30 580 580	0.40 6.10 0.10 2.30 8.9 8.9	12.10 0.00 0.20 12.3 12.3	15.00 15.10 77.7 77.7	52 325 60 71 508 508	175	31 19.46 2.8 3.16 56.42 0
1 2	5 1	<b>Итого</b> Завтран	закуска  1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб  Нарезка из свежих	250 200 30 580 580	0.40 6.10 0.10 2.30 8.9 8.9	12.10 0.00 0.20 12.3 12.3	15.00 15.10 77.7 77.7	52 325 60 71 508 508	376	31 19.46 2.8 3.16 56.42 0
1	5	Итого	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб  Нарезка из	250 200 30 580 580	0.40 6.10 0.10 2.30 8.9 8.9	12.10 0.00 0.20 12.3 12.3	77.7 77.7	52 325 60 71 508 508	376	31 19.46 2.8 3.16 56.42 0
1 2	5 1	<b>Итого</b> Завтран	закуска  1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб Нарезка из свежих помидор	250 200 30 580 580	0.40 6.10 0.10 2.30 8.9 8.9	12.10 0.00 0.20 12.3 12.3	15.00 15.10 77.7 77.7	52 325 60 71 508 508	376	31 19.46 2.8 3.16 56.42 0 22.92
1 2	5 1	<b>Итого</b> Завтран	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты  итого закуска 1 блюдо	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб Нарезка из свежих помидор Тефтель мясная с	250 200 30 580 580	0.40 6.10 0.10 2.30 8.9 8.9	12.10 0.00 0.20 12.3 12.3 0 0	12.60 35.00 15.00 15.10 77.7 77.7	52 325 60 71 508 508	376	31 19.46 2.8 3.16 56.42 0 22.92
1 2	5 1	<b>Итого</b> Завтран	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб Нарезка из свежих помидор Тефтель мясная с соусом	250 200 30 580 580 580	0.40 6.10 0.10 2.30 8.9 8.9 0 0.80	12.10 0.00 0.20 12.3 12.3 0 0 0.25	12.60 35.00 15.10 77.7 77.7 0 2.5	52 325 60 71 508 508 508 0 14	175 376 71	2.8 3.16 56.42 56.42 0 22.92
1 2	5 1	<b>Итого</b> Завтран	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты  итого закуска 1 блюдо	Яблоко Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром Чай Хлеб Нарезка из свежих помидор Тефтель мясная с	250 200 30 580 580	0.40 6.10 0.10 2.30 8.9 8.9	12.10 0.00 0.20 12.3 12.3 0 0 0.25 25.7	12.60 35.00 15.00 15.10 77.7 77.7	52 325 60 71 508 508	376	31 19.46 2.8 3.16 56.42 0 22.92

				Какао с	200	0.00	0.00	00.00	151	382	15.09
			напиток хлеб бел.	молоком Хлеб	30	3.80 2.30					3.16
			хлео оел. хлеб черн.	клео	30	2.30	0.20	15.10	71		3.10
			хлео черп.								
_		14-0-0	итого		630	23.9	36.15	90	717.8		91.03
2	1		за день:		630	23.9	36.15	90	717.8		91.03
2	2	завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			117								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Сыр	60		16.40	0.00		15	36.66
			1 блюдо	Суп-борщ	250	1.7	4.9	15.2	132.3	82	35.49
			2 блюдо								
			гарнир напиток	Чай	200	0.10	0.00	15.00	60	376	2.8
				чаи Хлеб	30	2.30			71	3/0	3.16
			хлеб черн.			2.00	0.20	15.10	-, -		50
			3.00 lopin								
	<u> </u>		итого		540	20.1	21.5	45.3	475.3		78.11
2	2		за день:		540	20.1	21.5	45.3	475.3		78.11
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			ron Horner								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед		Апельсин	100	0.90	0.00	4.10	40		20.15
			1 блюдо								
			2 блюдо	Плов из мяса курицы	200	14 90	19.00	24.10	327	291	40.82
			гарнир	курицы		14.50	10.00	24.10			
			арттр	Компот из	200				87.6	349	5.41
				сухофруктов		0.08		21.80			
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		530	18.18	19.2	65.1	525.6		69.54
2	3	Итого	за день:		530	18.18	19.2	65.1	525.6		69.54
2	4		гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Сыр	60	_	16.40			15	36.66
<u> </u>	.			Щи из свежей	250	,			100		24.04
			1 блюдо	капусты с		1.60	4.90	11.50			
			1 олюдо 2 блюдо	картофелем		1.00	4.90	11.50			
			гарнир								
				Напиток из	200				104	388	6.29
			напиток	шиповника		0.68					3.16
				V=06	00						
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.10
				Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	/1		3.10
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	/1		3.10
			хлеб бел.		540	2.30	21.5	61.86	487		
2	4		хлеб бел. хлеб черн.								70.15 70.15
2 2		Итого	хлеб бел. хлеб черн. итого		540	20.58	21.5	61.86	487		70.15

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
2	5	Обед	яйцо	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	209	8.4
			1 блюдо								
				Каша	250	10	18.7	91.7	445	174	41.2
				молочная рисовая с							
			~ ~	маслом							
			гарнир								
			напиток	Чай	200	0.10	0.00	15.00	60	376	2.8
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		520	17.5	23.5	122.1	639		55.56
2	5	Итого	за день:		520	17.5	23.5	122.1	639		55.56
		Средн	нее значение	за период:	578	20.272	23.545	83.747	586.23		71.948