

Школа

МБОУ "Сибирячихинская СОШ"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Прибыткова З.А.

Возрастная категория

12-18

дата

24

10

2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0	
1	1	Завтрак	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.96	6.08	3.65	70.7	24	6.25	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.05	2.22	12.55	87.2	112	8.94	
			2 блюдо	Рыба припущенная	120	17.21	8.83	0.83	152	227	15.6	
			гарнир	Рис отварной	180	3.65	5.37	36.68	209.7	304	12	
			напиток	Сок фруктовый натуральный	200	0.27	0	22.8	92.27	389	24	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	ПП	3.9	
					<i>итого</i>	900	27.3	22.9	95.83	705.39		70.69
1	1	Итого за день:			900	27.3	22.9	95.83	705.39		70.69	
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0	
1	2	Завтрак	закуска	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	337	10.5	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.19	2.78	15.39	106	104	11.25	
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	120	16.03	16.9	3.92	196.8	246	34.8	
			гарнир	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	7.58	5.4	46.62	265.5	302	13.2	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349	5.3	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	ПП	3.9	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	ПП	2.6	
				<i>итого</i>	880	37.17	30.6	137.2	949.97		81.55	
1	2	Итого за день:			880	37.17	30.6	137.2	949.97		81.55	
1	3											
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0	

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Завтрак	закуска	Винегрет овощной	100	1.4	10.04	7.29	125.1	67	8.1
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.93	10.94	103.75	82	20.38
			2 блюдо	Котлета	100	10.68	11.72	5.74	176.75	234	37
			гарнир	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	312	5.76
			напиток	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	342	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	ПП	3.9
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	ПП	2.6
				<i>итого</i>		920	24.54	33.28	116.5	872.36	
2	3	Итого за день:			920	24.54	33.28	116.5	872.36		84.74
2	4										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Завтрак	закуска	Салат из свежих помидоров	100	1.1	6.11	4.56	77.7	23	5
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	250	2.09	5.09	12.69	114.5	95	15
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	23.14	25.84	23.69	421.43	259	56.25
			напиток	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	ПП	3.9
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	ПП	2.6
				<i>итого</i>		890	32.09	37.89	95.11	861.5	
2	4	Итого за день:			890	32.09	37.89	95.11	861.5		92.75
2	5										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Завтрак	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.65	4.13	7.3	72.9	53	2.5
			1 блюдо	Суп вермишелевый с курицей	250	2.05	2.22	12.55	87.2	112	8.94
			2 блюдо	Тефтели из говядины	100	7.39	8.19	9.75	142.73	278	36
			гарнир	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	7.58	5.4	46.62	265.5	302	13.2
			напиток	Какао	200	4.14	3.54	17.58	118.6	382	12.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	ПП	3.9
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	ПП	2.6
			<i>итого</i>		920	28.44	24.31	132.8	872.8		79.54
2	5	Итого за день:			920	28.44	24.31	132.8	872.8		79.54
		Среднее значение за период:			887	32.57	32.547	116.8	893.43		81.674