

Школа МБОУ "Чинарская СОШ №2 имени М.М. Гусаева"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Касимова Р.Р.

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								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ из свежей капусты с картошкой	250	2.52	4.65	19.12	150	170/2005	
			2 блюдо	плов из птицы	255	30.92	26.57	51.62	457	041/2005	
			гарнир								
			напиток	кисель из сухофруктов	200	0.14	0	24.76	94.2	968/2005	
			хлеб бел.	чурек	30	2.83	0.35	17.74	85.63	1350/2002	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		735	36.41	31.57	113.24	786.83	0	
1	1	Полдник	булочное								
			напиток								

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			735	36.41	31.57	113.24	786.83		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.28	16.33	134.75	200/2005	
			2 блюдо	Котлеты из говядины	50	7.78	5.68	17.92	114.38	608/2005	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	20.78	230.45	968/2005	
			напиток	Компот из кураги	200	1.04	0	26.69	107.44	686/2005	

			хлеб бел.	Чурек	30	2.88	0.35	17.74	85.63		
			хлеб черн.								
			булочное	Маффин	75	5.25	23.25	30	352.5		
			<i>итого</i>		755	29.9	40.17	129.46	1025.15		0
1	2	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			755	29.9	40.17	129.46	1025.15		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0

1	3	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-хинкал с говядиной	250	18.9	7.77	6.18	174.09	261/2002	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3.6	5.85	28.35	180	355/2005	
			гарнир								
			напиток	Сок промышленного производства	200	1	0.03	24	94		
			хлеб бел.	Чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17	2035/2005	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		640	27.34	14.12	82.18	562.26		0
1	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0

1	3	Итого за день:		640	27.34	14.12	82.18	562.26		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	0
1	4	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	208/2005
			2 блюдо	Птица отварная	80	16.88	10.88	28.35	165	637/2005
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4.95	3.28	26.45	160.28	679/2005
			напиток	Компот из кураги	150	0.78			80.58	686/2005
			хлеб бел.				0.48	20.02	69.6	1035/2005
			хлеб черн.	Хлеб Ржанной	40	2.64	0.3	13.36	33	
			фрукты	яблоко	75	0.3		7.35		
			<i>итого</i>		695	28.24	17.78	112.67	613.21	
1	4	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	
1	4	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			695	28.24	17.78	112.67	613.21		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп рисовый с говядиной	265	0.18	3.3	14.65	113	204/2005	
			2 блюдо	Птица тушеная	80	17.65	14.58	4.7	221	301/2005	
			гарнир	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688/2005	
			напиток	чай	200	0.2		14	28		
			хлеб бел.	чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	
			хлеб черн.								
			фрукты	бананы	100	1.5	0.5	21	95		
			<i>итого</i>		835	28.89	23.37	104.45	739.62		0

1	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0		
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0		
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0		
1	5	Итого за день:		835	28.89	23.37	104.45	739.62	0		
1	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0		
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0		
1	6	Обед	закуска								

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из свежей капусты с картоф и говядиной	250	6.05	5.46	18.57	113.25	187/2005	
			2 блюдо	Каша гречневая	150	4.53	9.82	22.25	188.6	681/2005	
			гарнир								
			напиток	Сок промышленного производства	200	1.00	0.03	24.00	94		
			хлеб бел.	чурек	40	3.84	0.47	23.65	114.17	1035/2005	
			хлеб черн.								
				мафин	75	5.25	23.25	30.00	352.5		
			<i>итого</i>		715	20.67	39.03	118.47	862.52		0
2	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:		715	20.67	39.03	118.47	862.52		0	

				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:				690	23.67	15.95	111.04	639.19		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	6	Завтрак 2	фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп с фасолью на курином бульоне		250	5.27	6.80	14.25	103.33		
			2 блюдо	птица отварная		80	16.88	10.88	28.35	165	637/2005	

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
		<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	

2	7	Итого за день:		0	0	0	0	0		0
		Среднее значение за период:		739	26.785833	28.467	111.67	761.691		#DIV/0!