

Школа

МКУО Бучальская СОШ им. Героя Советского Союза И.П. Потехина

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Буряк И.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	180	7.4	8	28	212.8	212	20.76
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	13.02
			хлеб								
			фрукты	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82	20.48
			закуска	Бутерброд с сыром	40	6.9	9	10	149	63	19.54
			итого		520	17.5	19.9	61.4	493.8		73.8
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			520	17.5	19.9	61.4	493.8		73.8
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	11.55	35.5	343	279	62.01
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	4.25
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	1.44
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	82	6.1
			итого		500	27.35	12.72	67.9	499.6		73.8
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

[illegible]

			итого		0	0	0	0	0		0	
1	4	Итого за день:			530	18.6	23.34	36.32	471.2		73.8	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10.05	8.6	26.5	336	259	44.15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2.64	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	1.44	
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82	25.57	
			итого		500	12.9	9.97	61	496.6		73.8	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	5	Итого за день:			500	12.9	9.97	61	496.6		73.8	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5	6	24.1	207	229	19.95	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	12.86	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	1.44	
			фрукты	Груша	200	0.8	0.6	20.6	94	82	26.27	
			закуска	Сыр	15	3.5	4.4	0	53.7	75	13.28	
			итого		625	14.35	14.37	73.7	521.3		73.8	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	

2	1	Итого за день:			625	14.35	14.37	73.7	521.3		73.8
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25.29	13.25	33.7	357	279	62.01
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2.64
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	1.44
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82	7.71
		итого		500	28.14	14.62	68.2	517.6		73.8	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
2	2	Итого за день:			500	28.14	14.62	68.2	517.6		73.8
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246	268	39.6
			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	11.56
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	0.96
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	82	7.28
					итого	530	20.3	25.78	55.78	470.4	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого	0	0	0	0	0		0		
2	3	Итого за день:			530	20.3	25.78	55.78	470.4		73.8
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	366	41.25

			гарнир	Макароны отварные	150	5.55	4.95	29.55	184	256	11.03
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	12.86
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	0.96
			фрукты	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	49.2	82	7.7
			итого		570	26.95	20.23	61.83	547.6		73.8
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			570	26.95	20.23	61.83	547.6		73.8
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5.2	5.7	32.4	208.43	217	23.24
			закуска	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	79	10.6
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	4.25
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	1.44
			фрукты	Банан	250	1.8	0.6	22.8	96	82	34.27
			итого		670	9.63	14.47	80.23	496.21		73.8
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			670	9.63	14.47	80.23	496.21		73.8
		Среднее значение за период:			545.5	18.62	17.208	63.327	498.932		73.8