

Школа

Курашимский филиал МАОУ "Платошинская средняя школа"

Утвердил: должност

и.о директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Фамилии

Нагуманова Е.А.

Фамилия:

ПАГУМАНОВА Е.А.

дата

5 11

10 of 10

Углеводы

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			500	24	16	61	544		105,4
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	16	3	209	268/18	59
			закуска	Овощи консервированные отварные зеленый горошек	60	14	16	3	38	149/18	16,4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	5
			фрукты								
			булочное	Печенье	40	3	4	30	167	590/13	10
			итого		500	37	39	70	596		105,4
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			500	37	39	70	596		105,4
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	280	223/18	50
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4,4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	96/13	31
			итого		500	17	16	95	592		105,4

1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			500	17	16	95	592		105,4
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	202	360/18	55,4
			гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	258/18	22
			гор.напиток	Чай каркаде	200			14	56	461/18	23
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	5
			фрукты								
			итого		510	23	12	78	508		105,4
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:			510	23	12	78	508		105,4
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	260	217/18	45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	108/13	2
			фрукты	Яблоко	120			12	53	82/18	25
			хлеб	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	90/13	22,4

			итого	595	14	16	79	521		105,4	
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:			595	14	16	79	521		105,4
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	219	388/13	63,4
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190	256/18	22
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			итого	530	27	23	84	638			105,4
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:			530	27	23	84	638		105,4
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	220	1	4	20	280	223/18	60,4
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	19

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	96/13	22
			итого		500	5	8	74	554		105,4
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:			500	5	8	74	554		105,4
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/молоко сгущенное	210	40	14	47	470	279/18	74,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	457/18	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	50	3	2	38	183	589	15
			итого		500	46	16	115	787		105,4
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:			500	46	16	115	787		105,4

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	169	213/18	50	
			гор.блюдо	Яйца вареные	50	6	6	0	79	300/13	18	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	15	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	108/13	4	
			фрукты									
			булочное	Печенье	40	3	4	30	167	590/13	18,4	
			итого		520	20	20	80	580		105,4	
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:		520	20	20	80	580		105,4	
			Среднее значение за период:			528	22,7	18,1	81,6	582,4		105,4