

Школа

МОУ Буруканская ООШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
####		завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное
			гарнир	курица запеченая
			салат	салат из белокочанной капусты
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб
			фрукт	фрукт
			итого	
####	####	Итого за день:		
####	####	завтрак	закуска	салат витаминный
			гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая
			гарнир	рыба
			напиток	чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			сладкое	йогурт
			итого	
####	####	Итого за день:		
####	####	завтрак	сладкое	сырники творожные со сгущенкой
			напиток	какао на молоке
			хлеб	хлеб пшеничный
				сыр
			фрукты	фрукт
			итого	
####	####	Итого за день:		
####		завтрак	гор. Блюдо	голубцы ленивые
			соус	соус сметанный
			сладкое	булочка к чаю
			нарезка	нарезка из огурцов
			напиток	сок
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	

####	####	Итого за день:		
####	####	завтрак	горячее блюдо	макароны отварные
			гарнир	котлета
			салат	салат свекольник
			напиток	кисель
			хлеб бел.	хлеб
			итого	
####	####	Итого за день:		
####	####	завтрак	гор.блюдо	жаркое с мясом
			салат	салат
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб
			сладкое	йогурт
			итого	
####	####	Итого за день:		
####	####	завтрак	закуска	салат
			горячее блюдо	рис отварной
			гарнир	гуляш из говядины
			напиток	чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб
			сладкое	печенье песочное
			итого	
####	####	Итого за день:		
####	####	завтрак		
			горячее блюдо	саянка с говядиной
			сладкое	булка с творогом
			фрукт	фрукт
			напиток	какао на молоке
			хлеб бел.	Хлеб
			итого	
####	####	Итого за день:		
####	####	завтрак		
			гор.блюдо	каша дружба с маслом
				сыр
			напиток	какао с молоком
			хлеб бел.	Хлеб

			фрукт	фрукт
			итого	
####	####	Итого за день:		
####	####	завтрак	гарнир	тефтели рыбные
			салат	салат
			гор.блюдо	макароны
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб
			фрукт	фрукт
			соус	соус сметанный
			итого	
####	####	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность	директор		
фамилия	Астафьева Л.И		
дата	2	9	2024
	день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
150	3,1	6,4	31	138		20,00
90	16	12	0	166		10,00
60	1	2	3	41		20,00

200	1	0	23	97		20,00
30	2	0	14	94		5,00
100	1	0	8	38		25,00
630	22,97	21,05	79,19	574,07		100
#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####		#####
60	0.65	2,08	4,25	63,11		20
150	4,755	5,56	38,34	246,01		25
90	9,9	8,95	0,8	104		10
200	0,1	0	15	63,6		15
30	2,37	0,3	14,49	94		5

100	2,1	3,1	4	58		25
630	19,225	19,99	76,88	628,72		100
#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####		#####
180	13,4	12,5	31,47	410,55		30
200	2,9	2,85	17,2	86,25		20
30	2,37	0,3	14,49	94		5
15	3,07	3,45	0,37	45		20
100	0,6	0,6	14,7	70,5		25

525	22,34	19,7	78,23	706,3		100
#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####		#####
250	15,5	13,24	39,8	267,3		35
50	1,02	5,09	1,53	131		10
50	1,41	2,08	9,8	62		20
60	0,6	3,89	4,7	5,8		10
200	0,1	0	15	63,6		20
30	2,37	0,3	14,49	94		5

640	21	24,6	85,32	623,7		

#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####		100
150	6	4	32	199		10,00
90	15	11	9	103		40,00
60	1	4	5	6		20,00
200	0	0	22	88		25,00
30	2	0	14	94		5,00

530	23,71	18,79		489,21		
#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####		100
240	15	16	27	344		30,00
60	1	1	5	21		20,00
200	1	0	23	94		20,00
30	2	0	14	94		5,00
100	2,1	2,5	9,39	58,25		25
630	20,85	19,88	78,83	610,91		100
#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####		#####
60	1	1	27	2		20,00
150	3	1	42	203		30,00
90	13	14	3	203.76		15,00
200	0	0	9	38		15,00
30	2	0	14	94		5,00
50	2,3	3,5	7,1	69,1		15
580	21,2	20,18	103,44	406,41		100
#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####		#####
		6				
240	13	12	22	273		30,00
50	3	4	12	103		20,00
100	1	1	15	71		25,00
200	3	3	17	86		20,00
30	2	0	14	94		5,00

620	21,6	25,7	80,75	625,93		100
#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####		#####
200	8	10	42	280		30,00
15	3	3	0	45		20,00
200	4	3	16	104		20,00
40	2	0	19	94		5,00

100	2	0	8	38		25,00
555	18,51	16,99	85,351	561,75		100
90	10	8	5	160		10,00
60	1	3	1	66		20,00
150	5,85	2,86	36	202,95		10
200	1	0	15	97		20,00
30	2	0	14	94		5,00
100	0,8	0,6	7,5	38		25
50	1	3	1	2		10,00
680	21,23	18,64	80,06	659,49		100
#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####		#####
#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####		#####