

МБОУ СШ №4, г. Гагарин

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Ответственный за питание:

и.п. Антоновская Е.Н.

С 11.03.2024 по 22.03.2024

Понедельник 11.03.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная геркулесовая	250	9,93	0	37,5	246,52	93	28,69
				Масло сливочное	20	0,2	0,2	0,26	132,2	14	24,68
			гор. напиток	Чай с лимоном	200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	2,88
			фрукты								
				Булочка фруктовая	50	7,6	23,7	49,4	440	1	14,75
				<i>итого</i>			560	20,052	24,14	111,87	925,97
1	1	Итого за день:			560	20,052	24,14	111,87	925,97		75,21

Вторник 12.03.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша гречневая Рассыпчатая с маслом	200	10,47	6,51	54	351,73	219	13,56
			гор. напиток	Чай с лимоном	200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	2,88
			фрукты								
				Котлета мясная	50	7,63	8,37	4,1	126,25	10	31,71
				Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	01044	18,85
	<i>итого</i>			540	20,822	15,17	84,11	592,23		71,21	
1	2	Итого за день:			540	20,822	15,17	84,11	592,23		71,21

Среда 13.03.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Голубцы ленивые	150	1,8	6	0	249,18	306	33,55
				Яйцо отварное (шт.)	50	5,1	4,6	0,3	63	209	21,70
			гор. напиток	Чай с лимоном	200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	2,88
			фрукты								
				Сыр (порциями)	30	6,9	10,2	0	206,4	15	18,02
				<i>итого</i>			470	16,122	21,04	25,01	625,83
1	3	Итого за день:			470	16,122	21,04	25,01	625,83		80,36

Четверг 14.03.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка творожная с вареньем	100/10	6,12	3,8	18,5	163	469	56,22
			гор. напиток	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	89,25	382	17,14
			хлеб								
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	10,3	44	368	23,40
				<i>итого</i>			410	10,02	7,9	54,3	296,25
1	4	Итого за день:			410	10,02	7,9	54,3	296,25		96,76

Пятница 15.03.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная гречневая	200	13	13,17	49	294,32	173	30,74
			гор. напиток	Чай с лимоном	200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	2,88
			фрукты								
				Печенье	50	3,66	4,83	37,16	208,35	604	14,64
				Масло сливочное	20	0,1	0,1	0,13	66,1	14	24,68
			<i>итого</i>		510	19,082	18,34	111	676,02		77,15
1	5	Итого за день:			510	19,082	18,34	111	676,02		77,15

Понедельник 18.03.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Рис отварной	150	0,13	0,13	12,17	212,83	21	17,51
			гор. напиток	Компот яблочный с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,3	523	15,49
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	2,88
			фрукты								
				Гуляш с куриной грудки	40	6,55	3,37	1,4	63,21	07014	42,16
				Помидор	30	1,8	5,06	1,73	26,80	20	6,24
			<i>итого</i>		450	11,01	9,01	55,41	477,64		84,28
2	1	Итого за день:			450	11,01	9,01	55,41	477,64		84,28

Вторник 19.03.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная рисовая	150	7,98	10,64	45,66	233,94	04021	30,51
			гор. напиток	Чай с лимоном	200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	2,88
			фрукты								
				Масло сливочное	20	0,1	0,1	0,13	66,1	14	24,68
				Булочка фруктовая	50	7,6	23,7	49,4	440	1	14,75
			<i>итого</i>		460	18,002	34,68	119,9	847,29		77,03
2	2	Итого за день:			460	18,002	34,68	119,9	847,29		77,03

Среда 20.03.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом	200	24,75	13,28	16,54	313,08	.07010	67,16
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,5	28,2	376	2,13
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	2,88
			фрукты								
				Салат с отварной свеклы с маслом	50	0,71	2,54	0,25	37,65	23	4,47
			<i>итого</i>		480	27,9	16,14	39,05	449,43		76,64
			2	3	Итого за день:			480	27,9	16,14	39,05

Четверг 21.03.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	201	24,11
				Масло сливочное	20	0,1	0,1	0,13	66,1	14	24,68
			гор. напиток	Чай с лимоном	200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	2,88
			фрукты								
				Сыр (порциями)	30	6,9	10,2	0	206,4	15	18,02
				<i>итого</i>			490	15,762	18,07	50,22	571,75
2	4	Итого за день:			490	15,762	18,07	50,22	571,75		73,90

Пятница 22.03.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Макаронны отварные	150	5,66	0,68	29,04	147,9	291	16,61
			гор. напиток	Чай с лимоном	200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	2,88
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	10,3	44	368	23,40
				Биточки рыбные	40	5,63	2,4	5,17	82,12	07005	32,37
				<i>итого</i>			530	14,012	3,72	69,22	381,27
2	5	Итого за день:			530	14,012	3,72	69,22	381,27		79,47
		Среднее значение за период:			490	17,2784	16,821	72,009	584,368		79,201