

МБОУ СШ №4, г. Гагарин

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Ответственный за питание:

и.п. Антоновская Е.Н.

С 27.04.2024 по 08.05.2024

Понедельник 27.04.2024г.

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 02.05.2024г.

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 03.05.2024г.

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 06.05.2024г.

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 07.05.2024г.

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 08.05.2024г.

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

