

Школа

МБОУ Дивеев-Усадская СШ

Утвердил: должность

Директор

Меню приготавливаемых блюд

фамилия

Николаева И.Б.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30

8

2024

день

месяц

год

Неделя/ День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Цена
1/1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели	90	8	12,5	10,7	190	31,9
			Каша гречневая рассыпчатая	150	10,6	6,8	46,3	243,3	7,6
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,3	62,6	2,38
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15
		фрукты	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	12,6
			Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	6,41
Итого за день:				640	23,98	28,74	111,1	760,8	66,04
1/2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	15,9
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	12,8	5,15
		фрукты	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	12,6
			Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	6,41
			Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,8	5,37
Итого за день:				610	15,9	22,59	85,7	497,6	47,81
1/3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	250	22,8	29	40,2	521	46,8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	10,5
		фрукты	Груша	130	0,5	0,4	13,4	61,1	26
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,51
Итого за день:				635	29,82	36,74	83,88	798,9	87,32
1/4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	155	8,2	11,5	10,6	200	23,8
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	10,5
		фрукты	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	12,6
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,51
Итого за день:				540	18,32	22,44	58,08	536,9	63,01
1/5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	90	16,2	3,7	6	121,9	24,9
				Пюре картофельное	150	3,2	5,2	14,8	139,4
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	2,33
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15
		фрукты	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	12,6
			Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,8	14,77
Итого за день:				640	26,9	12,99	68,8	525	70,21
2/1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,8	1,47	4,3	83,57	18,3
				Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,7	36,8	204
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	2,36
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15

		фрукты	Груша	130	0,5	0,4	13,4	61,1	26	
			Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6,41	
			Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,8	14,77	
		Итого за день:		650	19,98	17,41	89,93	617,37	81,99	
2/2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	29,4	239	66,2	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	3,62	
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15	
		фрукты	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	12,6	
				Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	6,42
		Итого за день:		550	15,38	14,04	77,3	539,9	93,99	
2/3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из курицы	90	16,2	3,7	6	121,9	21,2	
			Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	7,5	
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,38	
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15	
		фрукты	Груша	130	0,5	0,4	13,4	61,1	26	
				Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	6,42
		Итого за день:		640	26,88	17,94	87,6	621,6	68,65	
2/4	Завтрак	гор.блюдо	Курица отварная	90	28,8	2,07	0,72	137,8	36,4	
			Пюре картофельное	150	3,2	5,2	14,8	139,4	9,6	
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,31	
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	10,5	
		фрукты	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	11,8	
				Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,51
		Итого за день:		625	39,02	15,11	58,7	557,1	73,12	
2/5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,2	6,52	32,18	208	13,3	
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	2,31	
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15	
		фрукты	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	12,6	
				Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	6,42
				Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,8	14,77
		Итого за день:		610	12,8	18,91	80,28	546,7	54,55	
		Среднее значение за период:		614	22,898	20,691	80,137	600,187	70,67	