Школа: Общеобразовательный лицей № 3 | Утвердил: должность: директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд | фамилия: Резниченко И.В.

Возрастная категория: 7-11 лет | дата: 31 день 8 месяц 2023 год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-6г-	26
			хол.закуска	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-	20,5
				чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-27н-2020	2,8
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный(батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пр	4
			фрукты	фрукт (груша)	100	0,5	0	11,8	53,3	пр	27
			пр	масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	8,11
				итого	585	19,8	30,2	74,6	653,7		88,21
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			585	19,8	30,2	74,6	653,7		88,21
1	2	Завтрак		омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9	54-4о-2020	64,8
			гор.блюдо								
			пр	булочка детская	55	0,5	0,5	41,8	53,3	пр	10
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21н-2020	15,1
			хлеб	хлеб пшеничный(батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пр	4
			фрукты								
				итого	500	33,8	40,8	80,3	701,9		93,7
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			500	33,8	40,8	80,3	701,9		93,7
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2	54-7г-	21,92
			хол.закуска	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-	20,5
				чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020	6,13
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный(батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пр	4
			фрукты	фрукт(банан)	100	0,1	0,3	10,5	49	пр	28,77
				итого	585	20,6	22,8	84,7	628,7		81,32
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:			585	20,6	22,8	84,7	628,7		81,32
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	54-1т-	53,6
			пр	молоко сгущенное	20	0,1	0	7,2	29	пр	5,8
				чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-27н-2020	2,8
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный(батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пр	4
			фрукты	фрукт(яблоко)	100	1,1	0,3	10,5	49	пр	20
				итого	515	30,4	16,8	71,2	558,1		86
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:			515	30,4	16,8	71,2	558,1		86
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-23н-2020	13
			пр	масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	8,11
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23н-2020	11,61
			хлеб	хлеб пшеничный(батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пр	4
			фрукты								
			пр	творожная масса	100	1,1	0,3	10,5	49	пр	45,4
				итого	555	16,8	23,2	82,4	604		82,12
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:			555	16,8	23,2	82,4	604		82,12
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184,4	54-20н-2020	13,95
			пр	масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	8,11
				какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21н-2020	15,1
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный(батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пр	4
			фрукты								
			пр	творожная масса	100	1,1	0,3	10,5	49	пр	45,4
				итого	555	16,3	20	69	520,9		86,56
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:			555	16,3	20	69	520,9		86,56
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21н-2020	15,4
			хол.закуска	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-	20,5
				кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23н-2020	11,61
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный(батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пр	4
			фрукты								
			пр	йогурт натуральный	125	0,4	1,4	18,2	140	пр	31,6
				итого	600	19,8	20,6	79,9	637,9		83,11
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:			600	19,8	20,6	79,9	637,9		83,11
2	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	16,6	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020	39,9
			хол.блюдо	горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020	10,05
				чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020	6,13
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный(батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пр	4
			фрукты	фрукт (груша)	100	0,5	0	31,8	53,3	пр	27
				итого	585	23,3	27,8	69,1	543,4		87,08
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:			585	23,3	27,8	69,1	543,4		87,08
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21н-2020	16,1
			хол.закуска	яйцо вареное	44	4,8	1	0,3	58,6	54-4о-2020	7,5
				чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	4,8
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный(батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пр	4
			фрукты	фрукт(банан)	100	0,1	0,1	20,5	49	пр	21,8
			хол.закуска	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-	20,5
			пр	масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	8,11
				итого	629	22,9	27,8	83,8	670,3		82,81
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:			629	22,9	27,8	83,8	670,3		82,81
2	5	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога с яблоками	200	28,6	20	23,2	378,7	54-4т-	64,8
			пр	молоко сгущенное	20	0,1	0	7,2	29	пр	5,8
				чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-27н-2020	2,8
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный(батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пр	4
			фрукты								
			пр	булочка детская	55	0,5	0,5	41,8	53,3	пр	10
				итого	520	30,8	20,9	100,7	593,3		87,2
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	30,8	20,9	100,7	593,3		87,2
			Средние значения за период:		562,9	23,43	25,07	79,57	611,22		85,811