

Селищ



ШколаА1:НМБОУ "СОШ №3"				Утвердил:		должность		директор			
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд						фамилия		М.А. Халибекова			
Возрастная категория				7-11 лет		дата		27	1	2025	
								день	месяц	год	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с омлетом	235	185	8,9	6,9	185		31,75
			гор.напиток	Какао на молоке	190	2,4	2,1	9,2	85		11,34
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	80	12,8	16,2	20	420		31,8
			итого		505	200,2	27,2	36,1	690		74,89
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:			505	200,2	27,2	36,1	690		74,89
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с курицей	200	5,6	9,4	14,9	285		52,36
			гор.напиток	Чай с сахаром	195	0	0	10	102		2,63
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,64	25,3	133		3,4
			сладкое	Яблоко	150	1,75	4,7	13,3	120		16,5
			итого		595	11,17	15,74	63,5	640		74,89
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:			595	11,17	15,74	63,5	640		74,89
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сосиской	225	9,3	9,5	17,9	280		52,36
			гор.напиток	Чай с сахаром	195	0	0	10	100		2,63
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,64	25,3	133		3,4
			закуска	Яблоко	150	1,75	4,7	13,3	120		16,5
			итого		620	14,87	15,84	66,5	633		74,89
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:			620	14,87	15,84	66,5	633		74,89
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп гороховый с мясом	290	7,9	3,7	12,8	350		68,86
			гор.напиток	Чай с сахаром	195	0	0	10	120		2,63
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,64	25,3	133		3,4
			итого		535	11,72	5,34	48,1	603		74,89
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:			535	11,72	5,34	48,1	603		74,89
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	165	3,9	7,5	25,4	262,4		20,38
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40		2,63
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,64	25,3	133		3,4
			гарнир	Творог со сметаной	100	18,9	12,5	14,5	240,9		48,48
			итого		515	26,62	21,64	75,2	676,3		74,89
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0