МБОУ СШ №4, г. Гагарин

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

ответственный за питание:

и.п. Антоновская Е.Н.

с 22.01.2024 по 02.02.2024

день	месяц	год
ocno	Micchil	200

	Понедельник 22.01.2024г.													
Неде ля	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецепту ры	Цена			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	250	9,93	0	37,5	246,52	93	29,29			
				Масло сливочное	20	0,2	0,2	0,26	132,2	14	18,77			
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18			
			фрукты											
				Булочка фруктовая	50	7,6	23,7	49,4	440	1	14,75			
			итого		350	20,052	24,14	111,87	925,97		70,52			
1	1	Итого	за день:		350	20,052	24,14	111,87	925,97		70,52			

Вторник 23.01.2024г.

Неде ля	День недели]	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры
		Завтр		Каша гречневая	180	10,47	6,51	54	316,56	219	16,17
1	2	ак	гор.блюдо	рассыпчатая с маслом							
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты								
				Котлета мясная	50	7,63	8,37	4,1	126,25	10	31,98
				Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	.01044	14,3
			итого		310	20,822	15,17	84,11	557,06		70,16
1	2	И	гого за день:		310	20,822	15,17	84,11	557,06		70,16

	Среда 24.01.2024г.													
Неде ля	День недели]	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры			
		Завтр		Голубцы ленивые	150	1,8	6	0	249,18	306	31,65			
1	3	ак	гор.блюдо											
				Яйцо отварное (шт.)	1	5,1	4,6	0,3	63	209	23,25			
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18			
			фрукты											
				Сыр (порциями)	30	6,9	10,2	0	206,4	15	16,61			
			итого		211	16,122	21,04	25,01	625,83		79,22			
1	3	И	гого за день:		211	16,122	21,04	25,01	625,83		79,22			

Четверг 25.01.2024г.

Неде ля	День недели	1	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры
		Завтр		Запеканка творожная с	.100/10	6,12	3,8	18,5	163	469	43,48
1	4	ак	гор.блюдо	вареньем							
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	89,25	382	16,14
			хлеб								
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	10,3	44	368	28,6
			итого		300	10,02	7,9	54,3	296,25		88,22
1	4	Ит	гого за день:		300	10,02	7,9	54,3	296,25		88,22

			Пятн	ица 26.01.20)24г.					
День недели]	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры
5	Завтр ак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая	250	13	13,17	49	367,9	173	33,37
		гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53
		хлеб фрукты			,	,	,	,		3,18
			Печенье Масло сливочное	50 20	3,66	4,83 0,1	37,16 0,13	208,35	604	13 18,77
~	II.	итого			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		111	<u> </u>		72,85 72,85
	недели	ведели 3автр ак	ведели Завтр ак гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого	День недели Прием пищи Раздел меню 5 Завтр ак гор.блюдо Каша молочная гречневая гор.напиток Чай с лимоном хлеб хлеб пшеничный фрукты Печенье Масло сливочное итого итого	День недели Прием пищи Раздел меню Блюда 5 Завтр ак гор.блюдо Каша молочная гречневая 250 гор.напиток Чай с лимоном .200/10 хлеб Хлеб пшеничный 30 фрукты Печенье 50 Масло сливочное 20 имого 350	День недели Прием пищи Раздел меню Блюда Вес блюда, г 5 Завтр ак гор.блюдо Каша молочная гречневая 250 13 гор.напиток Чай с лимоном хлеб пшеничный .200/10 0,042 хлеб Хлеб пшеничный 30 2,28 фрукты Печенье 50 3,66 Масло сливочное 20 0,1 имого 350 19,082	День недели Прием пищи Раздел меню Блюда Вес блюда, г Белки 5 Завтр ак гор.блюдо Каша молочная гречневая 250 13 13,17 гор.напиток Чай с лимоном хлеб .200/10 0,042 0 хлеб Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 фрукты Печенье 50 3,66 4,83 Масло сливочное 20 0,1 0,1 имого 350 19,082 18,34	День недели Прием пищи Раздел меню Блюда Вес блюда, г Белки Жиры 5 Завтр ак гор.блюдо Каша молочная гречневая 250 13 13,17 49 гор.напиток Чай с лимоном .200/10 0,042 0 9,95 хлеб Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 фрукты Печенье 50 3,66 4,83 37,16 Масло сливочное 20 0,1 0,1 0,13 имого 350 19,082 18,34 111	День недели Прием пищи Раздел меню Блюда Вес блюда, г блюда, г блюда, г блюда, г блюда, г блюда, г блюда Жиры Углеводы 5 Завтр ак гор.блюдо Каша молочная гречневая 250 13 13,17 49 367,9 гор.напиток Чай с лимоном .200/10 0,042 0 9,95 36,75 хлеб Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 фрукты Печенье 50 3,66 4,83 37,16 208,35 Масло сливочное 20 0,1 0,1 0,13 66,1 имого 350 19,082 18,34 111 749,6	День недели Прием пищи Раздел меню Блюда Вес блюда, г блюда, г Белки Жиры Углеводы Калори йность 5 Завтр ак гор.блюдо Каша молочная гречневая 250 13 13,17 49 367,9 173 гор.напиток Чай с лимоном хлеб .200/10 0,042 0 9,95 36,75 200 хлеб Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 122 фрукты Печенье 50 3,66 4,83 37,16 208,35 604 масло сливочное 20 0,1 0,1 0,13 66,1 14 имого 350 19,082 18,34 111 749,6

Понедельник 29.01.2024г.

Неде ля	День недели]	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры
		Завтр		Рис отварной	200	0,13	0,13	12,17	283,78	21	22,2
2	1	ак	гор.блюдо								
			гор.напиток	Компот яблочный	200	0,25	0,21	25,35	104,3	523	7
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты								
				Гуляш с куриной грудки	40	6,55	3,37	1,4	63,21	.07014	26,74
				Помидор	50	1,8	5,06	1,73	44,66	20	8,12
			итого		520	11,01	9,01	55,41	566,45		67,24
2	1	Ип	гого за день:		520	11,01	9,01	55,41	566,45		67,24

	Вторник 30.01.2024г.												
Неде ля	День недели]	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры		
2	2	Завтр ак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	7,98	10,64	45,66	311,92	.04021	39,72		
			гор.напиток хлеб	Чай с лимоном Хлеб пшеничный	.200/10	0,042	0 0,24	9,95 14,76	36,75 70,5	200 122	4,53 3,18		
			фрукты	Масло сливочное	20	0,1	0,1	0,13	66,1	14	18,77		
			итого	Булочка фруктовая	50 300	7,6 18,002	23,7 34,68	49,4 119,9	440 925,27	1	14,75 80,95		
2	2	Из	гого за день:		300	18,002	34,68	119,9	925,27		80,95		

Среда 31.01.2024г.

Неде ля	День недели		Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры
		Завтр		Жаркое по-домашнему с	200	24,75	13,28	16,54	313,08	.07010	65,64
2	3	ак	гор.блюдо	мясом							
			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	3,18
			фрукты								
				Салат с отварной свеклы с маслом	50	0,71	2,54	0,25	37,65	23	4,24
			итого		480	27,9	16,14	39,05	449,43		75,19
2	3	И	гого за день:		480	27,9	16,14	39,05	449,43		75,19

	Четверг 01.02.2024г.													
Неде ля	День недели		Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры			
2	4	Завтр	For Swalls	Каша молочная пшенная	200	6,44	7,53	25,38	192	201	19,73			
2	4	ак	гор.блюдо	Management	20	0.1	0.1	0.12	((1	1.4	10.77			
				Масло сливочное	20	0,1	0,1	0,13	66,1	14	18,77			
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18			
			фрукты											
				Сыр (порциями)	30	6,9	10,2	0	206,4	15	16,61			
			итого		280	15,762	18,07	50,22	571,75		62,82			
2	4	И	того за день:		280	15,762	18,07	50,22	571,75		62,82			

Пятница 02.02.2024г.

Неде ля	День недели		Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры
		Завтр		Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	147,9	291	13,76
2	5	ак	гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	10,3	44	368	28,6
				Биточки рыбные	40	5,63	2,4	5,17	82,12	.07005	28,64
			итого		320	14,012	3,72	69,22	381,27		78,71
2	5	И	того за день:		320	14,012	3,72	69,22	381,27		78,71
			Среднее значе	ние за период:	342,1	17,2784	16,821	72,009	604,888	-	74,588