

Школа

МАОУ "СОШ №22"

Утвердил: должность

Директор МАОУ "СОШ №22"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Чучкалова Е.М.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

16

3

2026

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 молочная с маслом	250	8.82	13	55	359	36-37/2005	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	942-943/19	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.40	1	23	108	с.514/2017	
				Кондитерское изделие	50	4.25	5.65	34.85	207.5	2017 стр 510	
				<i>итого</i>		550	16.67	19.27	128.14	731.41	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			550	16.67	19.27	128.14	731.41		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная с соусом	150	7.13	6.33	12.37	132.11	510/2019	
				Макароны отварные	100	5.33	4.59	38.4	206.72	413-414/19	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.8	0	31.96	125.4	1014/2019	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.40	1	23	108	с.514/2017	
				<i>итого</i>		500	16.66	11.52	105.93	571.73	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Итого за день:			500	16.66	11.52	105.93	571.73		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов	250	14.2	10.39	57.76	524.49	601/2019	
			напиток	Сок	200	0.20	1	23	94	0	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.40	1	23	108	с.514/2017	
				<i>итого</i>		500	17.8	11.99	104.36	725.99	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			500	17.8	11.99	104.36	725.99		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточек Солнышко с соусом	150	11.41	13.09	8.41	134.63	667/19	
				Каша гречневая рассыпчатая	100	7.14	5.58	43.93	261.65	679/2019	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	0	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	60	4.08	1	28	129	с.514/2017	
				<i>итого</i>		510	22.83	19.44	95.22	583.1	
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0			0
1	4		Итого за день:		510	22.83	19.44	95.22	583.1			0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная с соусом	180	6.6	13.68	3.85	164.05	536/2019		
				Картофельное пюре	100	3.88	5.96	31.66	188.36	694/19		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	0		
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	39	2.65	0	18	84	с.514/2017		
			<i>итого</i>			519	13.33	20.16	68.65	493.88		
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		
1	5		Итого за день:		519	13.33	20.16	68.65	493.88			0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом	250	9.5	16.25	43.75	347.25	36-37/2005		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	0		
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.4	0.6	23.2	107.5	с.514/2017		
			<i>итого</i>			500	13.1	16.9	81.99	512.37		
2	6	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		
2	6		Итого за день:		500	13.1	16.9	81.99	512.37			0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная в соусе	150	17.24	16.53	4.01	124.52	643,759/19		
				Макаронны отварные	100	5.33	4.59	38.4	206.72	413-414/19		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	942-943/19		
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.4	0.6	23.2	107.5	с.514/2017		
			<i>итого</i>			500	26.17	21.77	80.65	496.36		
2	7	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		
2	7		Итого за день:		500	26.17	21.77	80.65	496.36			0
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс по домашнему рубл с соусом	150	12.56	13.77	8.29	239.58	50/2005		
				Каша гречневая рассыпчатая	100	7.14	5.58	43.93	261.65	679/19		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	942-943/19		
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.4	0.6	23.2	107.5	с.514/2017		
			<i>итого</i>			500	23.3	20	90.46	666.35		

2	8	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		
2	8	Итого за день:		500	23.3	20	90.46	666.35		
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	250	17.01	19	35	284	626/19
			напиток	Сок	200	1.00	0	23	94	389/2017
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.4	0.6	23.2	107.5	с.514/2017
			<i>итого</i>	500	21.41	19.6	81.79	485.97		
2	9	Итого за день:		500	21.41	19.6	81.79	485.97		
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые с соусом	180	5.94	5.76	7.59	120.6	61/2005
				Рис отварной	100	4.53	6.98	49.54	266.56	682/2,19
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.8	0	32	125.4	868/19
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	46	3.94	0.7	26.91	124.7	с.514/2017
			<i>итого</i>	526	15.21	13.44	116	637.26		
2	10	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		
2	10	Итого за день:		526	15.21	13.44	116	637.26		
Среднее значение за период:				510.5	18.648	17.409	95.319	590.442		#DIV/0!