

Школа МБОУ "СОШ№1" г.Емвы

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Байков

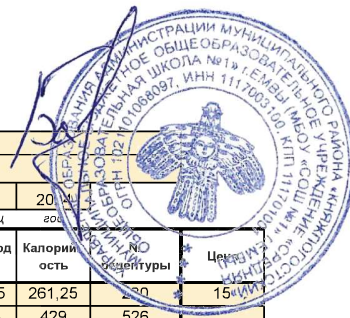
дата

30 8 2014

день

месяц

год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Количество	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	7,8	8,25	39,05	261,25	20	15	
				Оладьи со сгущ.молоком	160	12	15	60,6	429	526		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2	
			хлеб	Хлеб Пшеничный	40	0,13	11,5	0,9	90,4		3	
				фрукты								
			<i>итого</i>		600	20,13	34,85	109,85	818,65		20	
1	1	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94	1		
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4,52	6,35	296	116		
			2 блюдо	Котлета из птицы припущенная	90	18	16,2	9,6	255,85	372		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	204		
			напиток	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	491		
			хлеб бел.	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4			
				хлеб черн.								
						<i>итого</i>		820	30,21	32,47	90,25	991,34
1	1	Итого за день:			1420	50,34	67,32	200,1	1809,99		20	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	26	33	138	953	229	15	
				Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,9	11,1	25,8	242	536	18	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2	
			хлеб	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4		3	
				фрукты								
			<i>итого</i>		530	39,14	44,56	192,98	1323,4		38	
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	21		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,42	3,45	236	103		
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103	299		
			гарнир	Рис припущенный	150	3,88	5,08	40,27	225,18	386		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,31	0,07	18,09	102			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4			
				хлеб черн.								
						<i>итого</i>		970	27,63	20,03	104,39	912,58
1	2	Итого за день:			1500	66,77	64,59	297,37	2235,98		38	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,73	3,32	18,1	117,3	232	15	
				Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	530	10	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4		3	
				фрукты								
			<i>итого</i>		490	10,47	5,18	82,08	411,7		30	
1	3	Обед	закуска	Яблоко	200	2	3	96	104			
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	2,65	3,5	9,45	124,09	115		
			2 блюдо	Рулет из говядины	100	16	11,5	6	192	345		
			гарнир	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	377		
			напиток	Компот из плодов или сушеных ягод	200	0,3	0,01	17,5	72	494		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4			
				хлеб черн.								
						<i>итого</i>		930	28,04	24,37	157,53	687,49
1	3	Итого за день:			1420	38,51	29,55	239,61	1099,19		30	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279	52	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2	
			хлеб									
				фрукты								
			<i>итого</i>		300	16,1	7,8	24,3	232		54	
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	47		
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	122,25	127		
			2 блюдо	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	196		

			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4		
			хлеб черн.								
				Соус томатный	70	0,01	0,03	0,03	0,04	419	
				<i>итого</i>	900	37,58	27,42	107,71	822,49		0
1	4		Итого за день:		1200	53,68	35,22	132,01	1054,49		54
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	543	12
			гор.блюдо	каша кукурузная молочная жидкая	200	3,4	3,3	18,5	116,1	233	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4		3
			фрукты								
				<i>итого</i>	490	10,94	11,76	76,48	449,5		32
1	5	Обед	закуска	Мандарин свежий	150	5	5	90	106		
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,4	6	104,16	93	
			2 блюдо	Колбаса вареная порциями	100	10,5	17,1	0,2	197	77	
			гарнир	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	211,09	204	
			напиток	Сок фруктовый	200	0	0	24	96		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	880	25,36	32,15	175,4	804,65		0
1	5		Итого за день:		1370	36,3	43,91	251,88	1254,15		32
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд с вареной колбасой	40	3,9	4,8	9,9	98	56	20
				Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267	9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2
			хлеб	Каша овсяная жидкая	200	3,83	4,28	16,17	118,5	237	15
			фрукты								
				<i>итого</i>	480	13,03	13,78	35,67	317,5		46
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	2	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,1	13,25	109,5	100	
			2 блюдо	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371	
			гарнир	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	377	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	830	22,61	26,96	62,03	575,9		0
2	1		Итого за день:		1310	35,64	40,74	97,7	893,4		46
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	200	2,96	3,26	18,43	114,9	217	18
				Ватрушка лакомка	75	12,6	17,4	21,6	293	546	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4		3
			фрукты								
				<i>итого</i>	505	18,8	21,12	69,21	536,3		38
2	2	Обед	закуска	Йогурт сливочный	100	4,2	1,8	4,8	52		
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	11,8	3,9	10,8	125,5	119	
			2 блюдо	Печень куриная тушенная в соусе	110	20	10	5	190	370	
			гарнир	Рис припущенный	150	3,88	5,08	40,27	225,18	386	
			напиток	Компот их яблок и замороженных ягод	200	0,1	0,1	10,9	45	492	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	840	43,02	21,24	91,65	728,08		0
2	2		Итого за день:		1345	61,82	42,36	160,86	1264,38		38
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	543	12
				Каша гречневая вязкая	200	4,46	3,84	16,1	116,7	213	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4		3
			фрукты								
				<i>итого</i>	490	12	12,3	74,08	450,1		32
2	3	Обед	закуска	Яблоко	200	2	3	96	104		
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	250	2,5	3,9	11,2	89,25	128	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375	

			гарнир									
			напиток	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	468		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4			
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		890	25,64	20,46	161,48	613,65			0
2	3		Итого за день:		1380	37,64	32,76	235,56	1063,75			32
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Манник	130	7,2	6,7	40,4	251	550		16
				Каша пшеничная вязкая	200	4,24	3,84	18,58	125,8	225		15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457		2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4			3
			фрукты									
			<i>итого</i>		560	14,68	11	88,16	505,2			36
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	118		
			2 блюдо	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367		
			гарнир	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	377		
			напиток	Како с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4			
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		770	25,99	30,46	59,38	610,9			0
2	4		Итого за день:		1330	40,67	41,46	147,54	1116,1			36
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	542		12
				Каша овсяная жидкая с изюмом	200	3,58	3,96	22,3	139,1	238		17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457		2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4			3
			фрукты									
			<i>итого</i>		490	11,02	11,12	79,28	456,5			34
2	5	Обед	закуска	Маринованный огурчик порционно	100	0,8	8	4,1	63			
			1 блюдо	Суп картофельный	250	3,25	3,4	0,8	86,25	112		
			2 блюдо	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376		
			гарнир									
			напиток	Сок фруктовый	200	4,2	1,8	4,8	104			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4			
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		780	32,29	32,56	45,48	662,65			0
2	5		Итого за день:		1270	43,31	43,68	124,76	1119,15			34
			Среднее значение за период:		1354,5	46,468	44,159	188,74	1291,06			36