

Школа

МБОУ "Семилейская средняя общеобразовательная школа"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор школы

Истляев А.И.

1

Неделя	День недели	Приним пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Калории				
1	1	Завтрак	кисломол.	Сыр (порциями)	10	3,48	4,43	0	155,2	67				
				Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	3,3	8,6	23,2	188,4	67				
				гор.блюдо	200	Кофейный напиток с молоком	3,6	2,68	10,1	155,2	379			
				Хлеб пшеничный		3,16	0,4	19,32	93,52					
				фрукты	120	0	0,3	7,35	36,9	341				
				<i>итого</i>	570	13,54	16,41	59,97	523,02	67				
				1	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1,01	4,85	5,39	69,26	46
								1 блюдо	250	6,25	4,5	13,75	120,5	82
								2 блюдо	90	12,16	10,88	10,8	189,76	294
								гарнир	150	8,9	4,1	39,84	231,86	171
напиток	200	0,53	0					9,87	41,6	377				
хлеб бел.	40	3,16	0,4					19,32	93,52					
хлеб черн.	20	1,12	0,22					9,88	45,98	78				
<i>итого</i>	850	33,13	24,95					108,85	792,48	78				
1	1	<i>Итого за день:</i>						1420	46,67	41,36	168,82	1315,5	145	
1	2	Завтрак	кисломол.					Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
				гор.блюдо	210	13,9	11,7	27,9	272,5	223				
				гор.напиток	200	3,2	0,67	20,2	120,1	382				
				хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52					
				фрукты	40	1,7	2,26	13,94	82,9	67				
				<i>итого</i>	500	22,06	22,23	81,49	634,74	67				
				1	2	Обед	закуска	Икра овощная	100	0,86	5,22	7,87	81,9	74
								1 блюдо	250	2,98	2,83	15,7	100,13	115
								2 блюдо	100	21,67	13,33	0	206,67	288
								гарнир	150	4,35	12	33,12	258,24	129
напиток	200	0,24	0,12					35,76	145,08	357				
хлеб бел.	40	3,16	0,4					19,32	93,52					
хлеб черн.	20	1,12	0,22					9,88	45,98	78				
<i>итого</i>	860	34,38	34,12					121,65	931,52	78				



1	2	<b>Итого за день:</b>		1360	56,44	56,35	203,14	1566,26		145
1	3	Завтрак	кисломол. гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	12 250 200 40	3,48 12,67 0,63 3,16	4,43 13,22 0 0,4	0 36,8 9,47 19,32	54 316,81 40 93,52	15 291 376	
			<i>итого</i>							67
1	3	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	502 100 250 90 150 200 40 20	19,84 1,31 1,8 12,16 5,1 1,16 3,16 1,12	18,05 5,16 4,98 10,88 7,5 0,3 0,4 0,22	65,59 12,11 8,13 10,8 28,5 47,26 19,32 9,88	504,33 100,11 84,48 189,76 201,9 196,38 93,52 45,98	52 88	
			<i>итого</i>	850	25,81	29,44	136	912,13		78
1	3	<b>Итого за день:</b>		1352	45,65	47,49	201,59	1416,46		145
1	4	Завтрак	кисломол. гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	12 200 200 40 120	3,48 3,3 1,52 3,16 0	4,43 8,6 1,35 0,4 0,3	0 23,2 15,9 19,32 7,35	54 183,4 81 93,52 36,9	15 173 378	
			<i>итого</i>	572	11,46	15,08	65,77	448,82		67
1	4	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	100 250 90 150 200 40 20	1,33 7,5 11,5 3,67 0,27 3,16 1,12	6,08 3,25 8,57 5,42 0 0,4 0,22	8,52 17,25 2,9 36,67 22,8 19,32 9,88	94,12 128,25 134,7 210,11 92,27 93,52 45,98	45 102 260 171 348	
			<i>итого</i>	850	28,55	23,94	117,34	798,95		78
1	4	<b>Итого за день:</b>		1422	40,01	39,02	183,11	1247,77		145
1	5	Завтрак	кисломол. гор.блюдо гор.напиток хлеб	10 200 200 40	0,1 13,9 0,53 3,16	7,2 11,7 0 0,4	0,13 27,9 9,47 19,32	65,72 272,5 40 93,52	14 223 376	





																			78	
2	4													850	22,85	24,89	106,88	730,69		78
														1350	42,24	46,45	177,64	1285,33		145
2	5	Завтрак												10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
														210	9,1	7,5	28,5	201,9	204	
														200	3,78	0,67	26	125,11	382	
														40	3,16	0,4	19,32	93,52		
														460	16,14	15,77	73,95	486,25		67
2	5	Обед												100	1,4	10,04	7,29	125,1	67	
														250	2,98	2,83	15,7	100,13	115	
														200	21,67	13,33	0	206,67	288	
														200	1,16	0,3	47,26	196,38	349	
														40	3,16	0,4	19,32	93,52		
														20	1,12	0,22	9,88	45,98		
																				78
2	5													810	31,49	27,12	99,45	767,78		78
														1270	47,63	42,89	173,4	1254,03		145
														1378,8	45,305	44,337	188,36	1355,91		145

**Среднее значение за период:**