

Школа

МОУ "СОШ №9"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О. Семенова Вера Ивановна

Возрастная категория

Диетическое питание

дата 05 11 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	1	7,96	0,76	78,85	297	0,00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак		#КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	14,52	58,05	375	0,00
1	1	Итого за день:			670	10,33	33,69	56,59	570,63		0
1	2	Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Завтрак		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	18,62	24,32	0,39	294,55	266	0,00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
		Завтрак	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак	1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,22	0,09	11,33	52,28	41	0,00
1	2	Итого за день:			680	29,4	50,14	60,3	810,54		0
1	3	Завтрак		ФРУКТЫ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №2	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Завтрак		БЕДРО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	170	0,55	6,91	2,52	75,03	259	0,00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
1	3	Итого за день:			710	11,46	32,94	63,25	603,24		0
1	4	Завтрак		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	150	14,52	3,80	65,80	354,93		0,00
		Завтрак		ГРУДАКА ОТВАРНАЯ	100	17,21	17,40	0,00	225,09	243	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0,00	0,00	0,00	394	0,00
		Завтрак		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	7,00	TK №13	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак		ФРУКТЫ	150	0,6	0,60	14,70	70,50	TK №2	0,00
1	4	Итого за день:			890	33,56	40,8	84,63	842,85		0
1	5	Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак	2-е блюдо	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	100	0	0,00	0,00	0,00	288	0,00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	80	2,41	0,16	5,04	31,04	TK № 10	0,00
1	5	Итого за день:			770	11,97	25,89	53,62	494,75		0
2	1	Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	1	7,96	0,76	78,85	297	0,00

		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак		#КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	14,52	58,05	375	0,00
2	1	Итого за день:			670	10,33	33,69	56,59	570,63		0
2	2	Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Завтрак		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	18,62	24,32	0,39	294,55	266	0,00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
		Завтрак	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак	1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,22	0,09	11,33	52,28	41	0,00
2	2	Итого за день:			680	29,4	50,14	60,3	810,54		0
2	3	Завтрак		ФРУКТЫ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №2	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Завтрак		БЕДРО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	170	0,55	6,91	2,52	75,03	259	0,00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
2	3	Итого за день:			710	11,46	32,94	63,25	603,24		0
2	4	Завтрак		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	150	14,52	3,80	65,80	354,93		0,00
		Завтрак		ГРУДАКА ОТВАРНАЯ	100	17,21	17,40	0,00	225,09	243	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0,00	0,00	0,00	394	0,00
		Завтрак		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	7,00	TK №13	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак		ФРУКТЫ	150	0,6	0,60	14,70	70,50	TK №2	0,00
2	4	Итого за день:			890	33,56	40,8	84,63	842,85		0
2	5	Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак	2-е блюдо	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	100	0	0,00	0,00	0,00	288	0,00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	80	2,41	0,16	5,04	31,04	TK № 10	0,00
2	5	Итого за день:			770	11,97	25,89	53,62	494,75		0
				Среднее значение за период:	744	19,34	36,69	63,68	664,40		0