

МБОУ Хватовская ОШ

ю должность

Директор

## Примерное меню

Ф.И.О. Гришанин В.М.

стная

7-10 лет

дата

1 9 2024

год

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	80	0,88	0,16	3,04	18,40		0,00
		Завтрак	2-е блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	12,76	19,73	2,76	239,74	210	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	16,97	102,83	379	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,58	10,28	52,40		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
		Завтрак		ФРУКТ СВЕЖИИ (ЯБЛОКО)	100	0,8	0,80	19,60	68,00		0,00
1	1	Итого за день:			585	20,37	23,88	61,13	522,16		0
1	2	Завтрак		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	4,53	38,80	210,70	325	0,00
		Завтрак	2-е блюдо	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	14,42	9,23	4,44	167,12	232	0,00
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	14,52	58,05	349	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,58	10,28	52,40		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
		Завтрак		ФРУКТ СВЕЖИИ (МАНДАРИН)	100	1,2	0,45	12,15	60,00	к/к	0,00
1	2	Итого за день:			610	22,13	14,97	88,67	589,06		0
1	3	Завтрак		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ОТВАРНАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	323	0,00
		Завтрак		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,66	17,72	4,37	239,73	259	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	2,86	14,63	99,49	433	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,58	10,28	52,40		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
		Завтрак		ФРУКТ СВЕЖИИ (АПЕЛЬСИН)	180	2,43	0,54	21,87	108,00	341	0,00
1	3	Итого за день:			670	33,1	28,12	99,25	789,31		0
1	4	Завтрак	Гарнир	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	71	0,00
		Завтрак		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	230	17,25	19,20	26,45	349,60	259	0,00
		Завтрак	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	20,00	90,00	442	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,58	10,28	52,40		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
		Завтрак		ФРУКТ СВЕЖИИ (ЯБЛОКО)	100	0,8	0,80	19,60	68,00		0,00
1	4	Итого за день:			650	21,51	20,84	86,81	611,99		0
1	5	Завтрак		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	5,9	11,06	33,34	257,15	175	0,00
		Завтрак	Хлеб	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,89	6,77	15,42	151,40	3	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	15,19	63,22	431	0,00
		Завтрак		ФРУКТ СВЕЖИИ (ГРУША)	130	0,78	0,00	18,33	81,90	к/к	0,00
1	5	Итого за день:			590	13,73	17,84	82,03	552,2		0
2	1	Завтрак		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49	331	0,00
		Завтрак		ГРУДКА КУРИНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	0,74	5,75	3,15	72,82	312	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	2,86	14,63	99,49	433	0,00

	Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,58	10,28	52,40		0,00
	Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
	Завтрак		ФРУКТ СВЕЖИЙ (МАНДАРИН)	100	1,2	0,45	12,15	60,00	к/к	0,00
<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>590</b>	<b>13,75</b>	<b>14,46</b>	<b>83,61</b>	<b>528,99</b>		<b>0</b>
<b>2</b>	Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,08	21,44	144,68	335	0,00
	Завтрак	2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,94	6,25	10,97	148,31	234	0,00
	Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	14,52	58,05	349	0,00
	Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,58	10,28	52,40		0,00
	Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
			САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	80	1,22	3,95	7,33	70,46	45	0,00
	Завтрак		ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	130	0,78	0,00	18,33	81,90	к/к	0,00
<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>690</b>	<b>19,95</b>	<b>16,04</b>	<b>91,35</b>	<b>596,59</b>		<b>0</b>
<b>2</b>	Завтрак		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190	28,85	20,13	42,48	474,54	224	0,00
	Завтрак	Хлеб	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,89	6,77	15,42	151,40	3	0,00
	Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,94	61,75	431	0,00
	Завтрак		ФРУКТ СВЕЖИЙ (АПЕЛЬСИН)	180	2,43	0,54	21,87	108,00	341	0,00
<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>620</b>	<b>38,33</b>	<b>27,45</b>	<b>94,71</b>	<b>795,69</b>		<b>0</b>
<b>2</b>	Завтрак		ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/30	8,63	13,57	10,40	198,47	283	0,00
	Завтрак		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	4,53	38,80	210,70	325	0,00
	Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	16,97	102,83	379	0,00
	Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,58	10,28	52,40		0,00
	Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,11	4,73	6,49	72,82	33	0,00
	Завтрак		ФРУКТ СВЕЖИЙ ЯБЛОКО)	150	1,2	1,20	29,40	102,00		0,00
<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>660</b>	<b>20,16</b>	<b>26,82</b>	<b>111,02</b>	<b>746,01</b>		<b>0</b>
<b>2</b>	Завтрак		РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,92	8,18	18,91	162,21	351	0,00
	Завтрак	2-е блюдо	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	2,9	4,67	12,71	104,68	294	0,00
	Завтрак	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	20,00	90,00	442	0,00
	Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,58	10,28	52,40		0,00
	Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
	Завтрак		ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	130	0,78	0,00	18,33	81,90	к/к	0,00
<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>610</b>	<b>9,42</b>	<b>13,61</b>	<b>88,71</b>	<b>531,98</b>		<b>0</b>
			Среднее значение за период:	<b>628</b>	<b>19,83</b>	<b>19,22</b>	<b>88,49</b>	<b>608,99</b>		<b>0</b>