Башкирина Надежда Геннадьевна

Подписан: Башкирина Надежда Геннадьевна
DN: CN=Башкирина Надежда Геннадьевна, E=krasnikovskayschool@mail.ru, O="МБОУ ""Красниковская средняя школа"""", L="Смоленская область, Рославльский район, дер.Барсуки, ул. Школьная, д.3"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-10-13 09:52:07

Школа: МБОУ "Красниковская средняя школа"

Утвердил: должность: директор школы

фамилия: Башкирина Н.Г.

дата: 13 (день) 10 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204	
			гор.напиток	Чай с сахаром	20/15	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб	Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1	
			фрукты								
				Сок	200	1	0,2	20,2	92	ПР	
			итого		200	18,71	21,61	87,59	657		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			200	18,71	21,61	87,59	657		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	6,18	43,33	285	175	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382	
			хлеб	Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1	

			фрукты	Яблоко	200	1	0	26,75	105	ПР	
				Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15	
			итого		640	17,17	20,53	102,55	683,02		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			640	17,17	20,53	102,55	683,02		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушёная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321	
				Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	254,4	288	
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948	
			хлеб		30	1,77	0,33	14,04	68,1	ПР	
			фрукты								
			итого		510	17,28	19,07	53,23	576,68		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			510	17,28	19,07	53,23	576,68		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,8	312	
				Рыба отварная	50	11,35	12,46	0,45	171	226	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
			хлеб		30	1,77	0,33	14,04	68,1	ПР	
			фрукты								
				Овощи натуральные свежие(помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71	
			итого		310	17,4	18,61	56,09	476,9		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			310	17,4	18,61	56,09	476,9		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	51,4	194	303	
				Гуляш	50/50	10,64	15,19	2,89	269	260	
			гор.напиток	Чай с сахаром	20/15	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб		30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	
			фрукты								

			итого		230	18,59	22,22	83,33	591,1		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			230	18,59	22,22	83,33	591,1		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	6,28	6,72	30,61	160,96	309	
				Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	294,4	288	
			гор.напиток	Компот из плодов или сушёных ягод	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348	
			хлеб		30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	
			фрукты								
				Овощи натуральные свежие(огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	71	
			итого		580	20,92	20,06	85,46	644,26		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	1	**Итого за день:**			580	20,92	20,06	85,46	644,26		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	120	10,23	12,74	39,2	378	223	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382	
			хлеб	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр	
			фрукты								
				Сыр порциями	30	5,26	532	0	38,66	15	
			итого		380	19,96	546,58	71,51	606,42		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			380	19,96	546,58	71,51	606,42		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	50/125	12,81	10,65	35,2	208	289	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
			хлеб		30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	
			фрукты	Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр	
				Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1	
				Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,01	4,13	46,4	52	
			итого		280	19,18	21,7	103,66	612,5		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			280	19,18	21,7	103,66	612,5		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса	220	6,82	10,12	55,22	335,94	174	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	
			хлеб	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр	
			фрукты	Банан	250	4,5	0	56	227,5	Пр	
				Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15	
			итого		730	22,15	18,42	141,9	774,1		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			730	22,15	18,42	141,9	774,1		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	180	16,51	18,31	23,06	417	211	

			гор.напиток	Чай с сахаром	20/15	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб		30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр	
			фрукты								
				Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1	
				Овощи натуральные свежие(помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71	
			итого		260	21,66	26,25	68,89	692,1		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			260	21,66	26,25	68,89	692,1		0
		Среднее значение за период:			412	19,302	73,505	85,421	631,408		#ДЕЛ/0!