

Школа МБОУ СОШ №4 Г.Кизилюрт

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Ибрагимова Р.О.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	130	4,41	4,45	28,56	172	K000309	5,63
			гор.блюдо	Гуляш из отварной говядины	70	7,60	8,41	3,37	120	K000246	22,43
			гор.блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,38	9,40	10,49	160	K000103	17,24
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	K000376	2,60
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	K000478	2,50
			сладкое	булочка с повидлом	60	5,01	1,92	26,91	145	K000426	20
Итого за день					710	29,84	25,02	101,49	751	0	70,4
1	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	2,53	2,65	13,07	86	K000120	8,98
			гор.блюдо	яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	K000479	12
			гор.блюдо	запеканка из творога	60	11,45	10,86	19,57	222	K000479	31,38
			гор.напиток	какао с молоком	200	1,50	1,43	20,57	101	K000382	7,70
			хлеб	бутерброд с сыром	68	6,37	7,6	18,56	168	K000003	12,10
Итого за день					568	26,93	27,14	72,05	640		72,16
1	3	Завтрак	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	44	0,41	2,06	1,46	26	K000024	8,57
			гор.блюдо	суп перловый с мясом	200	7,08	7,96	12,67	151	K000487	16,53
			гор.блюдо	жаркое по домашнему	180	13,17	16,19	18,81	274	K000259	40,57
			гор.напиток	чай с лимоном	220	0,19	0,04	13,66	56	K000376	2,60
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	K000478	2,50
1	3	Итого за день			694	25,1	27,05	65,1	605		70,77
1	4	Завтрак	гарнир	пюре картофельное	150	2,91	8,30	17,41	156,16	K000475	13,04
			закуска	рыба минтай в запеченная	60	9,16	6,64	0,98	100	K000481	16,29
			гор.блюдо	гороховый суп	200	8,80	6,01	12,76	140	K000119	27,17
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,00	20,15	81	K000349	10,80
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,5	98	K000478	2,50
1	4	Итого за день			660	25,17	21,75	69,8	575,16		69,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп с мясными тефтелями	200	6,99	8,57	7,21	134	K000484	17,68
			гор.блюдо	плов из говядины	150	9,79	10,39	26,94	240	K000265	23,48
			закуска	салат витаминный из свежей капусты	50	0,87	2,68	3,56	42	K000049	5,18
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	K000376	2,60
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,5	98	K000478	2,50
			закуска	булочка с повидлом обсыпная	60	5,01	1,92	26,91	145	K000426	20
1	5	Итого за день			710	27,1	24,4	96,78	715		71,44

