

Школа МБОУ Болдыревская СОШ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет



Директор
Ахмедеев М.В.
дата 8 2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Бер	Блюда	Белки	Жиры	Углевод-ы	Калорий-ность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200		11	34	273	54-9к		
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	4	4	0	54	54-1з		
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	
				хлеб	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106	пром.	
				фрукты	мандарин	140	1	0	11	49	пром.	
				Хлеб ржаной	25	2	0	8	43	пром.		
			<i>итого</i>		625	18,6	15,3	81,3	552		0	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0				
1	1	Итого за день:			625	18,6	15,3	81,3	552			0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	100	2,6	2,7	14,3	92	54-25.1к		
				Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	113	54-1о		
				гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100	54-21гн	
				хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	пром.	
				фрукты	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53	пром.	
				Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	43	пром.		
			Салат из моркови и яблок	30	0,3	3,1	2,1	37	54-11з			
<i>итого</i>		595	19,5	19,5	72,8	544		0				
1	2	Итого за день:			595	19,5	19,5	72,8	544			0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	275	54-6к		
				Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	43	пром.		
				гор.напиток	Чай с молоком си сахаром	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн	
				хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	пром.	
				фрукты	Банан	150	2,3	0,8	31,5	142	пром.	
				<i>итого</i>		620	17,3	12,7	108,3	615,8		0
			1	3	Итого за день:			620	17,3	12,7	108,3	615,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	125	54-21к		
				Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	151	54-1т		
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	27	54-2гн	
				хлеб	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106	пром.	
				фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.	
				Хлеб ржаной	25	2	0	8	43	пром.		
			Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	10	пром.			
<i>итого</i>		555	24,6	10,9	79,4	495,1		0				
1	4	Итого за день:			555	24,6	10,9	79,4	495,1			0
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0				
1	4	Итого за день:			0	0	0	0	0			0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	226	54-1о	
				Горошек зеленый	30	0,90	0,10	1,80	11	54-20а	
					200	0,2	0,1	6,6	28	54-3гн	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	45	3,40	0,40	22,10	106	пром.	
			хлеб	Хлеб пшеничный	150	2,30	0,00	33,60	143	пром.	
			фрукты	Банан	25	1,70	0,30	8,40	43	пром.	
				Хлеб ржаной							
		итого		600	21,2	18,9	75,7	556,1		0	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
		итого		600	21,2	18,9	75,7	556,1		0	
1	5	Итого за день:			200	8	10	38	275	54-6к	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	25	2	0	8	43	пром.	
				Хлеб ржаной	200	5	4	13	100	54-21гн	
			гор.напиток	Какао с молоком	45	3	0	22	106	пром.	
			хлеб	Хлеб пшеничный	140	1	0	11	49	пром.	
			фрукты	Мандарин							
					итого		610	19,2	14,6	91,1	572,1
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
		итого		610	19,2	14,6	91,1	572,1		0	
2	1	Итого за день:			100	4	6	17	136	54-9к	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	75	10	13	2	158	54-4о	
				Омлет с сыром	200	5	4	13	27	54-3гн	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	45	3	0	22	106	пром.	
			хлеб	Хлеб пшеничный	140	1	1	14	62	Пром.	
			фрукты	Яблоко	25	2	0	8	43	пром.	
				Хлеб ржаной							
					итого		585	24,2	23	75,3	531,7
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	8	43	пром.	
		итого		270	5,3	0,7	36,9	175		0	
		итого		855	29,5	23,7	112,2	706,7		0	
2	2	Итого за день:			200	6	6	33	208	54-1к	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная кукурузная	25	2	0	8	43	пром.	
				Хлеб ржаной	200	4	3	11	86	54-23гн	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	45	3	0	22	106	пром.	
			хлеб	Хлеб пшеничный	150	44987	0	32	142	пром.	
			фрукты	банан							
					итого		620	45001,9	9,7	106,2	583,8
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
		итого		620	45001,9	9,7	106,2	583,8		0	
2	3	Итого за день:			100	7	5	19	138	54-24к	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	75	15	5	11	151	54-1т	
				Запеканка из творога	200	0	0	6	27	54-2гн	
			гор.напиток	Чай с сахаром	45	3	0	22	106	пром.	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	1	0	8	35	пром.	
			фрукты	Мандарин	10	0	0	7	29	пром.	
				Джем из абрикосов	25	2	0	8	43	пром.	
				Хлеб ржаной	10	0	7	0	66,1	53-19а	
				Масло сливочное (порциями)							
					565	28	18,7	81,2	593,2		
					итого						
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
		итого		565	28	18,7	81,2	593,2		0	
2	4	Итого за день:			620	45001,9	9,7	106,2	583,8		0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	226	54-1о				
				Горошек зеленый	30	0,90	0,10	1,80	11	54-20а				
					200	1,6	1,1	8,6	51	54-3гн				
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	45	3,40	0,40	22,10	106	пром.				
			хлеб	Хлеб пшеничный	150	2,30	0,00	33,60	143	пром.				
			фрукты	Банан	25	1,70	0,30	8,40	43	пром.				
				Хлеб ржаной										
				итого	600	22,6	19,9	77,7	579,1		0			
			2	5	Обед	закуска								
						1 блюдо								
2 блюдо														
гарнир														
напиток														
хлеб бел.														
хлеб черн.														
итого	0	0				0	0	0		0				
	итого	600	22,6	19,9	77,7	579,1		0						
2	5	Итого за день:	Среднее значение за период:		624,5	4520,24	16,39	88,59	579,79		#ДЕЛ/0!			