



Школа Иркутский филиал МБОУ Болдыревская СОШ

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория 7-11 лет

Директор  
Ахмедеева М.В.  
Дата 8 2024  
месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	15	4	4	0	54	54-1з	
				Сыр твердых сортов в нарезке	200	0	0	6	27	54-2гн	
			гор.напиток	Чай с сахаром	45	3	0	22	106	пром.	
			хлеб	Хлеб пшеничный	140	1	0	11	49	пром.	
			фрукты	мандарин	25	2	0	8	43	пром.	
				Хлеб ржаной							
				<i>итого</i>		625	18,6	15,3	81,3	552	
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	<b>Итого за день:</b>				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	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>				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 с 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	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
1	3	<b>Итого за день:</b>				620	17,3	12,7	108,3	615,8	0
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	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
1	4	<b>Итого за день:</b>				555	24,6	10,9	79,4	495,1	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	54-20з	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	28	54-3гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	пром.	
			фрукты	Банан	150	2,30	0,00	33,60	143	пром.	
				Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	43	пром.	
			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:			600	21,2	18,9	75,7	556,1		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8	10	38	275	54-6к	
				Хлеб ржаной	25	2	0	8	43	пром.	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106	пром.	
			фрукты	мандарин	140	1	0	11	49	пром.	
			итого		610	19,2	14,6	91,1	572,1		0
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:			610	19,2	14,6	91,1	572,1		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	100	4	6	17	136	54-9к	
				Омлет с сыром	75	10	13	2	158	54-4о	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	5	4	13	27	54-3гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106	пром.	
			фрукты	Яблоко	140	1	1	14	62	Пром.	
				Хлеб ржаной	25	2	0	8	43	пром.	
			итого		585	24,2	23	75,3	531,7		0
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:			855	29,5	23,7	112,2	706,7		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная кукурузная	200	6	6	33	208	54-1к	
				Хлеб ржаной	25	2	0	8	43	пром.	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106	пром.	
			фрукты	банан	150	44987	0	32	142	пром.	
			итого		620	45001,9	9,7	106,2	583,8		0
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:			620	45001,9	9,7	106,2	583,8		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	100	7	5	19	138	54-24к	
				Запеканка из творога	75	15	5	11	151	54-1т	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106	пром.	
			фрукты	мандарин	100	1	0	8	35	пром.	
				Джем из абрикосов	10	0	0	7	29	пром.	
				Хлеб ржаной	25	2	0	8	43	пром.	
				Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66,1	53-19з	
			итого		565	28	18,7	81,2	593,2		0
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:			565	28	18,7	81,2	593,2		0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	226	54-1о			
					30	0,90	0,10	1,80	11	54-20з			
				Горошек зеленый	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									
							600	22,6	19,9	77,7	579,1		0
						итого							
			2	5	Обед	закуска							
1 блюдо													
2 блюдо													
гарнир													
напиток													
хлеб бел.													
хлеб черн.													
							0	0	0	0	0		0
						итого	600	22,6	19,9	77,7	579,1		0
2	5	Итого за день:		624,5	4520,24	16,39	88,59	579,79		#ДЕЛ/0!			
Среднее значение за период:													