

Школа

МБОУ "Нюгдинская СОШ"

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавлива

фамилия Ахадов А.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

1

2024

день

месяц

год

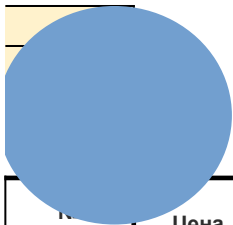
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп с фасолью на курином бульооне	250	янв.00	05.янв	14,25	103,13
			2 блюдо	птица отварная	80	16,88	10,88	28,35	165
			гарнир	Капуста тушенная	50	0,93	2,16	11,51	71,18
			напиток	кисель из сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2
			хлеб бел.	чурек	40	3,84	0,47	28,35	114,17
			хлеб черн.						
				яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
			<i>итого</i>		720	27,46	20,71	102,77	594,68
1	1	Итого за день:			720	27,46	20,71	102,77	594,68
1	2	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска						
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
			2 блюдо	котлеты из говдины	янв.50	7,78	5,68	17,92	114,38

			гарнир	Макарон ы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
			напиток	компот из сухофрук тов	200	1,04		26,69	107,17
			хлеб бел.	чурек	40	3,84	0,47	28,35	114,17
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		18904	23,67	15,95	115,74	638,92
1	2	Итого за день:			18904	23,67	15,95	115,74	638,92
1	3	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	Щи из свежей капустыс о сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75
			2 блюдо	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5
			гарнир	Пюре из картофел я	150	3,06	7,8	20,45	137,15
			напиток	чай	200	0,2		14	28
			хлеб бел.	чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63
			хлеб черн.	чурек	40	3,84	0,47	28,35	114,17
				мафин	75	5,25	23,25	30	352,5
			<i>итого</i>		575	29,2	46	131,54	985,7
1	3	Итого за день:			575	29,2	46	131,54	985,7
1	4	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	4	Обед	закуска						

			<i>итого</i>		765	17,82	26,95	128,12	804,6
1	5	Итого за день:			765	17,82	26,95	128,12	804,6
1	6	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	6	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
			2 блюдо	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68
			гарнир						
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
			хлеб бел.	чурек	40	3,84	0,47	28,35	114,17
			хлеб черн.						
				банан	100	1,5	0,5	21	95
			<i>итого</i>		765	17,82	26,95	128,12	804,6
1	6	Итого за день:			765	17,82	26,95	128,12	804,6
2	1	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13
			2 блюдо	Каша пшеничная	150	7,43	4,92	39,7	240,4
			гарнир						
		напиток	кефир	200	5,8	5	8	106,68	

			хлеб бел.	чурек	40	3,84	0,47	28,35	114,17	
			хлеб черн.							
				мафин	75	5,25	23,25	30	352,5	
				<i>итого</i>	465	27,59	40,44	120,3	916,88	
2	1	Итого за день:			465	27,59	40,44	120,3	916,88	
2	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник с мясом с перловой крупой	250/15	4	5,68	16,67	149,25	
			2 блюдо	Гуляж из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	100,5	
			гарнир	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	
			напиток	компот из кураги	200	1,04		26,69	107,17	
			хлеб бел.	чурек	40	3,84	0,47	28,35	114,17	
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>	390	23,84	23,71	95,03	608,24	
2	2		Итого за день:			390	23,84	23,71	95,03	608,24
2	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп рисовый с говядиной	200/15	0,18	3,3	14,65	113	
			2 блюдо	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	

			гарнир	Макарон ы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
			напиток	чай	200	0,2		14	28
			хлеб бел.	чурек	40	3,84	0,47	28,35	114,17
			хлеб черн.						
				банан	100	1,5	0,5	21	95
				<i>итого</i>	490	28,89	23,37	109,15	739,62
2	3	Итого за день:			490	28,89	23,37	109,15	739,62
2	4	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0
2	4	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофел ьный с макаронн ыми изделиям и	250	2,69	2,84	17,14	104,75
			2 блюдо	птица отварная	80	16,88	10,88	28,35	165
			гарнир	Каша пшеничн ая	150	7,43	4,92	39,7	240,4
			напиток	компот из кураги	200	1,04		26,69	107,17
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
			хлеб черн.						
				яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
				<i>итого</i>	820	31,08	19,52	135,04	733,92
2	4	Итого за день:			820	31,08	19,52	135,04	733,92
2	5	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0
2	5	Обед	закуска						



рецептуры	Цена
	0
637/2005	
	0
	0
	0
200/2005	
608/2005	

688/2005	
686/2005	
	0
	0
	0
187/2005	
608/2005	
694/2005	
1350/200 2	
	0
	0
	0

187/2005	
681/2005	
	0
	0
	0
208/2005	
244/2015	
859/2005	
1035/2015	

	0
	0
	0
208/2005	
244/2015	
859/2005	
1035/2015	
	0
	0
	0
71/2005	

1035/2015	
	0
	0
	0
197/2005	
679/2005	
694/2005	
686/2005	
1035/2015	
	0
	0
	0
204/2005	
301/2005	

688/2005	
1035/2015	
	0
	0
	0
208/2005	
637/2005	
679/2005	
686/2005	
1035/2005	
	0
	0
	0

200/2005	
608/2005	
681/2005	
686/2005	
1350/200 2	
	0
	0
	0
200/2005	
608/2005	
681/2005	
686/2005	
1350/200 2	
	0
	0