

Школа

НРМОБУ "Обь-Юганская СОШ"

Утвердил: должность

калькулятор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Смолина

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная	185	8	7	40	263		
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	5	3	15	107		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	14	98		
			фрукты	Киви	100	1	0	8	47		
			<i>итого</i>		535	18	13	77	515		0
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный	250	2	3	18	107		
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	185	5	5	37	216		
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	110	11	17	13	248		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	1	0	18		
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121		
			закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	9	5	104		
			<i>итого</i>		875	23	35	104	707		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			1410	41	48	181	1222		0
1	2	Завтрак		Яйцо отварное	47	6	6	0	75		
			закуска	Икра кабачковая	80	1	4	5	59		
			хлеб	Бутерброд с маслом	70	2	9	15	146		
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109		
			десерт	Чудо-молочко	200	6	4	19	134		
			<i>итого</i>		597	18	26	58	523		0
1	2	Обед	1 блюдо	Свекольник	260	2	5	14	108		
			гарнир	Пюре гороховое	185	18	6	42	292		
			2 блюдо	Котлета "Здоровье"	100	15	12	8	203		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	1	0	18		
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121		
			<i>итого</i>		775	39	24	95	742		0
1	2	<b>Итого за день:</b>			1372	57	50	153	1265		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	185	5	7	27	194		
				Бутерброд сыром	40	5	3	15	107		
			десерт	Йогурт	95	2	2	16	97		
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109		
			<i>итого</i>		520	15	15	77	507		0
1	3	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой с картофелем	260	2	5	12	97		
			2 блюдо	Плов из говядины	250	26	25	39	490		
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	0	27	111		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	1	0	18		
			<i>итого</i>		740	32	31	78	716		0
1	3	<b>Итого за день:</b>			1260	47	46	155	1223		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	185	7	9	28	221		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4	1	1	21		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	14	98		
				Яйцо отварное	47	6	6	0	75		
			десерт	Йогурт	95	2	2	16	97		
			<i>итого</i>		567	23	21	59	512		0
1	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	8	4	32	199		
			гарнир	Картофель отварной с маслом	184	4	4	27	159		



2	3	Обед	1 блюдо	Бульон с яйцом	250	4	2	0	35			
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	185	5	5	37	216			
			2 блюдо	Курица, тушенная в сметанном соусе	120	8	8	4	115			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	1	0	18			
			закуска	Огурчик свежий	60	1	0	2	9			
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121			
			фрукты	Банан	200	3	0	42	192			
				<i>итого</i>			1045	25	16	116	706	
2	3	<b>Итого за день:</b>		<b>1585</b>	<b>39</b>	<b>27</b>	<b>381</b>	<b>1235</b>		<b>0</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная	185	5	7	33	212			
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	7	15	144			
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	14	98			
			фрукты	Банан	100	2	1	21	96			
				<i>итого</i>			530	16	18	83	550	
2	4	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	260	2	5	15	119			
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	185	4	5	44	240			
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	23	12	5	216			
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	9	37			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	1	21			
			закуска	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4	9	5	115			
				<i>итого</i>			925	37	32	79	748	
2	4	<b>Итого за день:</b>		<b>1455</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>162</b>	<b>1298</b>		<b>0</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	185	7	8	31	221			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109			
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	5	3	15	107			
					100	5	24	67	110			
				<i>итого</i>			525	20	38	132	547	
2	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	3	3	23	145			
			2 блюдо	Картофель отварной с маслом	184	4	4	27	159			
			гор.напиток	Печень по-строгановски	120	21	15	3	224			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	1	21			
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	4	3	48			
				Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121			
				<i>итого</i>			884	33.1	26.5	87	718	
2	5	<b>Итого за день:</b>		<b>1409</b>	<b>53.1</b>	<b>64.5</b>	<b>219</b>	<b>1265</b>		<b>0</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>1395.7</b>	<b>49.91</b>	<b>46.95</b>	<b>188.2</b>	<b>1246.3</b>		<b>#DIV/0!</b>		