

Школа **МОУ "Южно-Аргалейская СОШ"**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Цыренова Б.Б.**Возрастная категория **7-11 лет**

дата

день	месяц	год
------	-------	-----

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.95	302м\ссж
				гуляш из говядины	100	13.88	14.9	3.47	223.76	260м\ссж
			гор.напиток	чай с лимоном	190	0.05	0.01	9.17	37.96	377 м\ссж
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	
			фрукты							
				огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.4	71м
			<i>итого</i>		500	20.92	19.13	73.59	571.55	
1	1	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	60	0.92	2.05	4.62	41.22	45м\ссж
			1 блюдо	суп картофельный	200	2.02	1.38	15.88	224.37	97м\ссж
			2 блюдо	рыба запеченная	90	10.79	7.73	4.72	161.64	232м\ссж
			гарнир	картофель отварной	150	2.98	4.21	24.03	146.24	125м\ссж
			напиток	компот из сухофруктов	180	0.7	0.05	23.1	96.72	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		720	20.57	15.82	91.67	764.19	
1	1	Полдник	булочное							
			напиток							

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1220	41.49	34.95	165.26	1335.74	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с изюмом	200	7.98	8.19	43.41	280.48	177м\ссж
				сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	15м
			гор.напиток	какао с молоком	180	3.59	2.85	15.71	104.5	382м\ссж
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	
			фрукты	мандарины	100	0.8	0.2	7.5	38	
			<i>итого</i>		535	18.48	15.81	87.55	572.46	
1	2	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1.05	2.22	5.46	46.99	73м\ссж
			1 блюдо	борщ	200	1.46	3.09	7.57	114.75	81м\ссж
			2 блюдо	фрикадельки из кур	90	13.64	12.93	6.76	198.28	297м\ссж
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5.85	2.86	37.4	198.97	309м\ссж
			напиток	кисель	180	0.19	0.04	22.3	87.74	350м\ссж

			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	
			<i>итого</i>		750	27.33	21.9	109.07	790.35	
1	2	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1285	45.81	37.71	196.62	1362.81	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофель тушеный с луком	170	3.135	10.575	21.11	195	145м
				куриное филе запеченное	90	26.18	9.45		165.94	320м\ссж
			гор.напиток	чай с лимоном	190	0.05	0.01	9.17	37.96	377м\ссж
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	
			фрукты							
				помидоры свежие порционные	20	0.22	0.04	0.76	4.8	71м
			<i>итого</i>		510	32.625	21.195	51.6	508.18	

1	3	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	салат из моркови и яблок	60	0.54	5.68	4.9	74.03	63к\ссж
			1 блюдо	суп с бобовыми	200	8.02	4.6	15	133.81	119м\ссж
			2 блюдо	гуляш из говядины	90	17.14	1078	15.17	226.95	267к\ссж
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8.49	6.56	38.34	246.01	171м\ссж
			напиток	напиток из шиповника	180	0.4	0.13	17.97	79.45	473к\ссж
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	
			<i>итого</i>		750	39.73	1095.7	120.96	903.87	
1	3	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	

1	3	Итого за день:		1260	72.355	1116.9	172.56	1412.05		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	сырники	150	23.54	20.66	31.47	410.55	233м\ссж
				сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	15м
			гор.напиток	какао с молоком	180	5.4	5.4	32	198	
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	
			фрукты	яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
			<i>итого</i>		535	35.65	31.23	99.1	828.53	
1	4	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	салат Мозаика	60	1.91	4	6.09	68.24	94к\ссж
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1.57	3.12	5.82	58.47	
			2 блюдо	плов из птицы	200	15	22.11	37.61	438.54	291м\ссж
			гарнир							
			напиток	компот из вишни	200	0.48	0.08	24.8	102.61	342м\ссж
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	
			<i>итого</i>		730	24.1	30.07	103.9	811.48	
1	4	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1265	59.75	61.3	203	1640.01	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	160	5.85	2.86	37.4	198.97	309м\ссж
				ежики мясные	90	11.98	12.58	9.2	197.71	299к\ссж
			гор.напиток	чай с лимоном	190	0.05	0.01	9.17	37.96	377м\ссж
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	
			фрукты							
				огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.4	71м
			<i>итого</i>		500	21.06	16.59	76.71	541.52	
1	5	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	5	Обед	закуска	салат из моркови с изюмом	60	0.77	0.07	10.16	45.72	66м\ссж
			1 блюдо	Борщ	200	3.13	3.3	13.08	95.74	84м\ссж
			2 блюдо	плов с мясом	200	15	22.11	37.61	438.54	291м\ссж
			гарнир							
			напиток	компот из вишни	200	0.48	0.08	24.8	102.61	342м\ссж
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	
			<i>итого</i>		730	24.52	26.32	115.23	826.23	
1	5	Полдник	булочное							

			напиток							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	5	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	5	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1230	45.58	42.91	191.94	1367.75	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	каша с изюмом	150	5.985	5.05	32.69	200.86	177м\ссж
				сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	15м
			гор.напиток	какао с молоком	180	3.59	2.85	15.71	104.5	382м\ссж
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	
			фрукты	бананы	150	1.8	0.4	16.2	86	
			<i>итого</i>		535	17.485	12.87	85.53	540.84	
1	6	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	6	Обед	закуска	салат витаминный	60	0.65	4.14	5.62	63.11	49м\ссж
			1 блюдо	суп картофельный на курином бульоне	200	3.33	2.51	15.88	99.77	97м

			2 блюдо	котлеты из мяса птицы	90	14.11	19.5	13.89	288.13	294м\ссж
			гарнир	рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.95	302м\ссж
			напиток	компот из сухофруктов	180	0.7	0.05	23.1	96.72	349м\ссж
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	
				<i>итого</i>	750	27.74	30.04	128.08	894.3	
1	6	Полдник	булочное							
			напиток							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
1	6	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
1	6	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
1	6	<b>Итого за день:</b>			1285	45.225	42.91	213.61	1435.14	
1	7	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	7	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	7	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	7	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	7	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	7	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
1	7	<b>Итого за день:</b>			0	0	0	0	0		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная	160	18.6	13.96	41.41	369.93	224м\ссж	
					сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	15м
				гор.напиток	чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	377м\ссж
				хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	
				фрукты	яблоко	100	0.4	0.3	10.3	47	
					масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66.09	
				<i>итого</i>		512	25.24	26.09	81.94	670.46	
2	1	Завтрак 2	фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	Обед	закуска	салат из свеклы	60	0.81	3.08	6.92	59.09	63к\ссж	
				1 блюдо	щи из свежей капусты	200	1.57	3.12	5.82	58.47	87м\ссж
				2 блюдо	гуляш из говядины	90	13.88	14.9	3.47	203.76	260м\ссж
				гарнир	рагу из овощей	150	3	8.1	16.67	152.81	143м\ссж
				напиток	компот из вишни	180	0.43	0.07	22.22	91.95	342м\ссж
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	
				хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.4	19.32	94	
				<i>итого</i>		750	24.83	30.07	93.74	754.08	
2	1	Полдник	булочное								
				напиток							
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	Ужин	гор.блюдо								
				гарнир							

			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1262	50.07	56.16	175.68	1424.54	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	160	3.28	3.99	22.18	157.19	312м\ссж
				тефтели рыбные	90	10.4	8.28	10.85	169.92	51м\ссж
			гор.напиток	чай из шиповника	190	0.17	0.07	13.39	58.09	6л\ссж
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	114.48	
			фрукты							
				огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.4	
			<i>итого</i>		500	17.03	13.48	67.36	502.08	
2	2	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	Обед	закуска	салат из свеклы с изюмом	60	0.92	3.07	8.12	64.07	51м\ссж
			1 блюдо	рассольник	200	3.03	4.43	13.79	107.63	96м\ссж
			2 блюдо	мясо кур тушеные	90	14.61	14.61	2.46	200.21	288м\ссж
			гарнир	гречка отварная	150	8.49	6.56	38.34	246.01	171м\ссж
			напиток	сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	84	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	
				яблоки	150	0.8	0.8	19.6	94	



			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска	салат из мокови с курагой	60	0.99	0.07	8.64	40.1	63м\ссж
			1 блюдо	борщ	200	3.13	3.3	13.08	195.74	84м\ссж
			2 блюдо	шницель	90	16.24	4.89	13.25	149.93	338к\ссж
			гарнир	картофель отварной	150	2.98	4.21	24.03	146.24	125м\ссж
			напиток	кисель	180	0.19	0.04	22.3	87.74	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	
				<i>итого</i>		750	28.67	13.27	110.88	763.37
2	3	Полдник	булочное							
			напиток							
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	3	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	3	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	3	<b>Итого за день:</b>			1250	52.38	33.44	157.37	1264.71	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный	200	4.67	3.51	16.84	118.22	120м\ссж
					сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45

			гор.напиток	какао с молоком	180	3.59	2.85	15.71	104.05	
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	
			фрукты	яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
			<i>итого</i>		585	14.97	11.53	68.18	442.25	
2	4	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска	салат фруктовый	60	0.79	0.34	5.06	29.94	109к
			1 блюдо	суп картофельный с вермишелью	200	3.62	3.49	16.7	113.05	103м\ссж
			2 блюдо	гуляш из мяса птицы	90	12.75	3.35	2.46	79.88	311к\ссж
			гарнир	гречка отварная	150	8.49	6.56	38.34	246.01	171к
			напиток	кисель	180	0.19	0.04	22.3	87.74	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	
			<i>итого</i>		750	30.98	14.54	114.44	700.24	
2	4	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Ужин 2	кисломол.							



			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1217	96.14	60.16	134.86	1324.26	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	170	3.28	3.99	22.18	105.8	
				биточки рыбные	90	12.74	8.61	16.59	195.79	234м\ссж
			гор.напиток	чай с лимоном	190	0.05	0.01	9.17	94	377м\ссж
			хлеб	батон	50	3.04	1.12	20.56	104.68	
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	19.11	13.73	68.5	500.27	
2	6	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	6	Обед	закуска	салат овощной	60	0.42	0.06	1.14	6.6	
			1 блюдо	рассольник	200	3.11	4.42	11.94	100.69	
			2 блюдо	котлеты мясные	90	15.72	18.19	5.6	249.23	
			гарнир	пюре картофельное	150	3.28	3.99	22.18	138.19	312м\ссж
			напиток	сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	

			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	
				яблоки	150	0.8	0.8	19.6	89	
				<i>итого</i>	900	29.37	28.4	108.22	810.13	
2	6	Полдник	булочное							
			напиток							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
2	6	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
2	6	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
2	6	<b>Итого за день:</b>			1400	48.48	42.13	176.72	1310.4	
2	7	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	

2	7	Завтрак 2	фрукты							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		
2	7	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		
2	7	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		
2	7	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		
2	7	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		

2	7	Итого за день:		0	0	0	0	0	
		Среднее значение за период:		1284.083	54.5125	133.21	180.63917	1370.86	

Цена
0
0
0

0
0
0
96.04
0
0





96.04
0
0
0
0



0
0
0
96.04
0
0

0
0
0
0
96.04







0
0
0
0
96.04
0





0
96.04
0
0
0

0
0
0
96.04
0
0





0
96.04