

Школа

МКОУ "Гимназия № 13 г. Черкесска"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Цекова Р.Р.

дата

26

2024

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	Макаронны отварные с сыром	180	11	11	31	247	204	44,08		
				Яйцо вареное	40	5	5	0	61	209	16,47		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	62	431	5,29		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,64		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	130	1	1	13	61	338	11,52		
				<i>итого</i>			597	20	17	79	526		80
1	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>								0		
1	1	Итого за день:											
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом Каша гречневая рассыпчатая	260	15	20	48	431	284, 323	74,45		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	2,91		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,64		
			фрукты										
				<i>итого</i>			500	18	20	83	586		80
				закуска									
1	2	Обед	1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										

2	5	Итого за день:	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				440	22	25	73	570	80				
		Среднее значение за период:		523,1	18,1	18,6	75,5	537,1	80				