

Школа

МАОУ "Бальзинская СОШ"

Тигровое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-4 класс

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Давыдова О.И.

15 1 2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	ость	рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	сыр	60	1	6	2	65			
			1 блюдо									
			2 блюдо	гуляш из мяса птицы	100	13	3	2	162		413	
			гарнир	рис отварной	250	1	5	8	182		511	
			сладкое	чоко-пай	30	2	5	18	129	пр		
			хлеб бел.	хлеб	60	4	0	20	71		349	
			напиток	кисель	200	1	1	23	88		648	
			итого		700	22	20	73	697			
1	1	Итого за день:			700	22	20	73	697			96.04
1	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			подгарнир									
			итого									
			закуска	винегрет	100	1	5	5	69		71	
			1 блюдо									
			2 блюдо	гуляш говяжий	100	11	14	4	203		437	
			гарнир	макаронны отварные	200	6	3	38	198		332	
			сладкое	шоколадный батончик	50	16	2	36	82	пр		

			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	349	
			напиток	Чай с молоком	200	0,53	1,2	9,87	41,6	945	
			итого		710	38	25,6	112,19	687,12		
1	2	Итого за день:			710	37,69	25,6	112,19	687,12	96,04	
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого							0	
1	3	Обед	гор.блюдо	котлеты мясные	100	16	12	16	229	608	
			гор.напиток	сок натуральный	200	0	0	10	38 пр		
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	0	20	71	349	
			гарнир	макарены <i>цезаль</i>	200	9	7	39	247	302	
			закуска	салат(огурец,помидор,лук)	100	1	6	9	94		
			фрукты	бананы	150	1	1	22	84 пр		
			итого							0	
1	3	Итого за день:			810	30,65	26,41	118	762,75		
1	4	Завтрак	гор.блюдо		810	30,65	26,41	118	762,75	96,04	
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого							0	
1	4	Обед	закуска	Салат крабовый	100	5	2	7	71	115	
			1 блюдо								
			2 блюдо	рыба	100	10	3	6	93	245	
			гарнир	пюре коргофельное	200	8	9	43	279	694	
			закуска	пирожное	50	1	1	1	103 пр		
			фрукты	хлеб пшеничный	60	3	0	0	94 пр		

			напиток	чай с молоком		200	1	0	10	42	945	
			итого									
1	4	Итого за день:				710	28	15	96	681		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого									0
1	5	Обед	закуска	салат из свеклы		100	1	3	21	46	51	
			1 блюдо	суп хорчо		200	2	4	7	80	132	
			2 блюдо	плов		200	15	12	23	214	492	
			десерт	йогурт 3/2%		100	5	2	7	67 пр		
			сладкое				2	6	19	129 пр		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный		40	3	0	19	94 пр		
			напиток	чай с сахаром		200	2	2	10	52	685	
			итого									
1	5	Итого за день:				840	29	29	106	681		06.04
1	6	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого									4
1	3	Обед	закуска	салат(морковь,чеснок)		100	2,00	7,00	7,00	85,00	100002	
			1 блюдо	суп с лапшой		200	9,00	4,00	21,00	236,00	50	
			2 блюдо	голубцы ленивые		200	9,00	8,00	7,00	128,00	54-3м	
			гарнир									
			фрукт	мандарин		150	1,00	1,00	20,00	71,00	пр	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный		40	1,3	0,40	19,32	93,52	пр	
			напиток	чай с сахаром		200	1,3	0,00	9,47	93,52	685	

1	6	Итого за день:	итого		890	27,66	20,4	83,79	707,04		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо		890	27,66	20,4	83,79	707,04		96,04
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								0
2	1	Обед	закуска	салат картофельный с яйцом	100	12	6	7	70 пр		
			1 блюдо								
			2 блюдо	макаронны отварные с тушенкой	300	5	8	29	202	332	
			сладкое	сладкое шоколад <i>шоколад</i>		2	3	11	85 пр		
			сладкое	шоколад	100	5	5	28	139 пр		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3	0	19	94 пр		
			напиток	чай с сахаром	200	3	1	21	105	685	
			итого								0
2	1	Итого за день:	итого		760	30	24	115	695		96,04
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								0
2	2	Обед	закуска	салат(капуста,морковь)	100	1	7	6	82	43	
			1 блюдо								
			2 блюдо	салата с гулешом	100	16	12	16	218	437	
			гарнир	картофельное	200	4	5	14	210	694	
			сладкое	сладкое	40	7	9	0	100 пр		
			хлеб бел.	пшеничный	60	3	0	19	94 пр		
			напиток	чай	200	1	1	19	105	639	
			итого								

2	4	Итого за день:	790	28	109	109	865	96.04
2	5	Завтрак						
		гор.напиток						
		хлеб						
		фрукты						
								0
2	5	Обед						
		закуска	100	1	4	2	38	15
		1 блюдо						
		2 блюдо	250	15	12	14	215	27
		гарнир						
		сладкое	60	1	1	12	160 пр	
		хлеб бел.	60	3	0	19	94 пр	
		напиток	200	1	1	23	88	648
		фрукты	150	1	1	22	84 пр	
		итого						0
2	5	Итого за день:	820	22	19	92	679	96.04
2	6	Завтрак						
		гор.напиток						
		хлеб						
		фрукты						
								0
2	6	Обед						
		закуска						
		1 блюдо	200	6	7	26	174	154
		2 блюдо	60	6	5	1	83	224
		сладкое	100	2	1	16	86 пр	
		сладкое	100	5	5	28	139 пр	
		хлеб бел.	60	3	0	19	94 пр	
		напиток	200	4	3	16	104	22
		итого						0
2	6	Итого за день:		26	21	106	680	96.04
		итого за период:		28	30	96	723	96.04