

Директор КОУ ОАУ "Гимназия № 1"

Утвердил: должность _____

Директор

Директор

Таблицовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Мельникова Е.В.

Ходырев А.П.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

4

11

2024

день

месяц

200

Нед еля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептур ы	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219/08		
				Котлета "Умка"	90	7,09	8,44	8,02	168,9	тпк 101/22		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08		
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4			
			фрукты									
				Соус сметанный с томатом	30	1,02	2,25	3,85	29,29	554/96		
			итого		500,00	18,91	16,48	81,30	579,04		80-00	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	4,42	4,24	28,26	168,77	227/08		
				Биточек "Колобок"	90	6,66	10	18,17	251,6	тпк 100/22		
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	6	1,4	14,8	74	тпк 34		
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4			
			фрукты									
			итого		500,00	19,03	16,00	73,26	562,77		80-00	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом	210	6,55	8,33	35,09	241,11	102/08		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8			
			фрукты									
				Котлета в тесте 30/50	80	9,61	8,39	18,15	144,27	701/96		
			итого		520,00	18,56	16,99	80,55	501,82		80-00	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	180	2,48	3,63	25,18	143,37	225/08		
				Котлета рыбная	90	8,14	10,55	17,2	197,18	161/08		
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	6	1,4	14,8	74	тпк 34		
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4			
			фрукты									
			итого		500,00	18,57	15,94	69,21	482,95		80-00	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гороховое пюре	180	10,26	4,5	44,64	288,16	130/08	
				Шницель куриный	90	5,74	14,01	7,38	127,25	209/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
			итого		500,00	18,07	18,87	76,45	532,45		80-00
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Вермишель отварная	180	5,52	5,3	35,33	211,1	227/08	
				Котлета "Волжская"	90	11,23	13,48	22,3	177,7	тпк 103/22	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
			итого		500,00	18,82	19,14	82,06	505,84		80-00
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	210	5,12	6,62	32,61	210,13	114/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Булочка "Бутербродная"	80	10,05	8,55	38,38	208,27	тпк 43	
			фрукты								
				Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	366/08	
			итого		505,00	18,77	19,60	83,39	521,64		80-00
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельно-гороховое пюре	180	3,01	4,15	18,12	192,3	тпк 134	
				Шницель куриный	90	13,74	15,06	27,38	227,25	209/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
			итого		500,00	18,82	19,57	69,93	536,59		80-00
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	35	263,81	219/08	
				Биточек "Колобок"	90	5,16	10	8,17	267,5	тпк 100/22	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			фрукты								
				Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		

			итого		500,00	18,24	16,06	82,51	716,15		80-00
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	150	2,48	3,63	25,18	143,37	225/08	
				Голубцы ленивые с соусом 90/50	140	10,9	12,2	24,44	215,66	178/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
			итого		520,00	15,45	16,19	74,05	476,07		80-00