

Школа МОУ ООШ с.Павловка

Типовое меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

29 3 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о	35,5
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	23	3,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.	3,2
			фрукты	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	Пром.	13
			<i>итого</i>		530	19	19,2	59,7	486,7		55,1
1	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"* или салат из консервир. капусты	60	0,74	0,08	2,2	12,5	17	9,3
			1 блюдо	Пельмени "Детские "отварные с бульоном"	200	18	18,7	30,9	364,3	392,32-	36,5
			2 блюдо	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	234-У	31,8
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г	9,3
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	343-У	8,75
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.	2,6
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		750	41,44	35,18	125,8	987,2		98,25
			Итого за день:		1280	60,44	54,38	185,5	1473,9		153,35