Школа МБОУ "Гудермесская СШ №5" Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Чимаева З.М-Х.

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	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4	283	50
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2.7	4	5.8	70	377	20
			гор. напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	39.02	459	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82	878	3
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	13.77
			итого		500	14.52	17.6	75.84	519.84		91.77
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
			хлеб черн.								
			итого		700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
1	1	**Итого за день:**			1200	43.08	43.69	198.63	1341.06		183.54

Школа МБОУ "Гудермесская СШ №5" Утвердил: должность Директор

фамилия Чимаева З.М-Х.

дата ____ ____ ____ (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4.93	8.81	38.85	254.41	177	29
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1.52	1.35	15.9	81.83	378	31
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		8.77
			фрукты	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	23
			итого		500	11.59	11.06	95.69	528.66		91.77
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200	4.64	4.76	13.72	116.28	131	18.35
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8.55	12.15	2.47	153.43		23.25
			гарнир	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	214	304	18.35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
			хлеб черн.								
			итого		700	23.18	23.17	100.07	705.88		91.77
		Итого за день:			750	27.12	23.67	124.21	822.7		100.54

Школа МБОУ "Гудермесская СШ №5" Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Чимаева З.М-Х.

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	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	150	16.87	23.25	2.81	287.97	275	26.55
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.1	9.5	39.02	459	35.3
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88		10.58
			фрукты	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	17.64
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	1.7
			итого		500	22.91	32.55	53.38	598.11		91.77
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами	60	0.72	3.66	9.72	86	24	7.17
			1 блюдо	Борщ №81	250	9.1	10.85	8.56	171	81	30.59
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные	120	5.46	5.79	30.46	182	203	24.52
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.09	8.55	39	459	16.52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3.94	0.5	24.14	133		6.17
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0.08	8.2	0.13	75		1.11
			кисломол.	Сметана	10	0.25	2	0.34	19		5.69
			итого		710	19.58	31.09	81.9	705		91.77
1	3	**Итого за день:**			1210	42.49	63.64	135.28	1303.11		183.54

Школа МБОУ "Гудермесская СШ №5" Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Чимаева З.М-Х.

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	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенн	100	2.43	2.87	24.45	133.35	305	18.35
			гор.блюдо	Сосиски "Особые	50	4.75	6.75	1.37	85.23		9.18
			гор.напиток	Чай с молоком	180	1.52	1.35	15.9	81.83	378	33.04
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8	163.58		12.85
			фрукты	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	18.35
			итого		500	15.42	12.07	92.32	539.59		91.77
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5.92	2.62	12.62	97.74	127	18.35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	281.69		23.25
			гарнир	Картофельное пюре	150	4.05	6	8.7	105	377	18.35
			напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
			хлеб черн.								
			итого		700	24.9	25.76	93.79	706.6		91.77
1	4	**Итого за день:**			1200	40.32	37.83	186.11	1246.19		183.54

Школа МБОУ "Гудермесская СШ №5" Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Чимаева З.М-Х.

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	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенн	90	15.6	0.6	0.96	77	296	16.52
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4.04	6	8.7	116	377	27.53
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	82	378	36.7
			хлеб	Хлеб пшеничны	50	3.94	0.5	24.14	120		9.18
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	8.2	0.13	75	14	1.84
			итого		500	25.18	16.65	49.83	470		91.77
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с	70	0.7	4.2	7.7	79	28	18.35
			1 блюдо	Суп картофель	200	2.6	2.7	8.6	80	112	27.52
			2 блюдо	Плов с курицей	120	13.56	8.38	28.58	266	291	30.53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0.03	0.09	8.55	39	459	8.17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничны	110	7.89	1	48.29	241		7.2
			хлеб черн.								
			итого		700	24.78	16.37	101.72	705		91.77
1	5	**Итого за день:**			1200	49.96	33.02	151.55	1175		183.54

Школа МБОУ "Гудермесская СШ №5" Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Чимаева З.М-Х.

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	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба	90	13	0.5	0.8	60	296	13.77
			гор.блюдо	Рис	250	2.43	3.58	24.46	130	304	18.35
			к								
			хлеб	Хлеб	50	3.94	0.5	24.14	109		45.89
			фрукты								
			сладкое	Булочка	90	4.2	6.7	27.8	172		11.01
			кисломол.	Масло	20	0.12	12.3	0.19	116	14	2.75
			итого		500	23.69	23.58	77.39	587		91.77
2	1	Обед	закуска	Салат из	100	1.6	6	8.2	103	9	18.35
			1 блюдо	Борщ со	205	5.01	3.8	12	114	83	27.52
			2 блюдо	Макаронны	120	5.46	5.79	30.46	196	203	30.53
			гарнир								
			напиток	Чай с	200	0.03	0.09	8.55	39	459	8.17
			хлеб бел.	Хлеб	60	5.53	0.7	33.81	185		6.2
			кисломол.	Масло	20	0.12	12.3	0.19	98	14	1
			итого		705	17.75	28.68	93.21	735		91.77
2	1	**Итого за день:**			1205	41.44	52.26	170.6	1322		183.54

Школа МБОУ "Гудермесская СШ №5" Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Чимаева З.М-Х.

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	Цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники	150	15.8	5.3	17.9	199	286	27.53
			к	Чай с	200	1.52	1.35	15.9	82	378	36.71
			хлеб	Хлеб	50	3.94	0.5	24.14	117		9.18
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	76	338	18.35
			кисломол.	Масло	10	0.08	8.2	0.13	79	14	
			итого		510	22.54	15.75	74.87	553		91.77
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп	200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	18.35
			2 блюдо	Котлета	90	8.58	16.25	25.28	262.7		23.25
			гарнир	Греча	150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	18.35
			напиток	Чай с	180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	4.09
			хлеб бел.	Хлеб	80	6.32	0.8	38.64	187.04		27.73
			хлеб черн.								
			итого		700	28.56	26.09	122.79	821.22		91.77
2	2	**Итого за день:**			1210	51.1	41.84	197.66	1374.22		183.54

Школа МБОУ "Гудермесская СШ №5" Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Чимаева З.М-Х.

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	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23.85	11.55	22.5	289.35	279	27.53
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	39.02	459	33.04
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	121		11.01
			фрукты	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	72	338	18.35
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	8.2	0.13	65	14	1.84
			итого		500	29.89	20.85	73.07	586.37		91.77
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5.92	2.62	12.62	98	127	18.35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	282		23.25
			гарнир	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.69	210	304	18.35
			напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.09	8.55	35	459	4.09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187		27.73
			хлеб черн.								
			итого		700	24.49	25.13	121.78	812		91.77
2	3	**Итого за день:**			1200	54.38	45.98	194.85	1398.37		183.54

Школа МБОУ "Гудермесская СШ №5"

Утвердил: должность Директор

фамилия Чимаева З.М-Х.

дата _____ _____ _____

день *месяц* *год*

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	203		18.35
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3	100	5.73	4.06	25.76	151	313	12.85
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.1	9.5	39	459	33.04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	117		9.18
			фрукты	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	76	338	18.35
			итого		500	17.55	17.66	95.8	586		91.77
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0.84	4.27	11.34	87	24	18.35
			1 блюдо	Суп с фасолью №119	200	5.72	19.4	17.49	241	119	27.52
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13.56	8.38	28.58	220	291	30.53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39	459	8.17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	6.32	0.8	38.64	171		7.2
			хлеб черн.								
			итого		700	26.47	32.95	105.55	758		91.77
2	4	**Итого за день:**			1200	44.02	50.61	201.35	1344		183.54

Школа МБОУ "Гудермесская СШ №5" Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Чимаева З.М-Х.

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	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218		18.35
			гор.блюдо	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	130	304	12.85
			гор.напито к	Чай с лимоном	180	0.02	0.09	8.55	35	459	33.04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	121		9.18
			фрукты	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	76	338	18.35
			итого		500	14.24	17.17	93.55	580		91.77
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5.92	2.62	12.62	98	127	18.35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	282		23.25
			гарнир	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.69	210	304	18.35
			напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.09	8.55	35	459	4.09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187		27.73
			хлеб черн.								
			итого		700	24.49	25.13	121.78	812		91.77
2	5	**Итого за день:**			1200	38.73	42.3	215.33	1392		183.54
		Среднее значение за период:			1202.5	44.029	44.54	184.712	1313.049		183.54