

Школа

МБОУ "СОШ с. Тоора-Хем им.Л.Б. Чадамба"

Утвердил: должность

фамилия

дата

день

месяц

год

Типовое примерное диетическое меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с курицей	150/80	25	13	31	359	171/299	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			фрукты	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50		
			<i>итого</i>			370	30,37	15,26	64,18	539,14	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			370	30,37	15,26	64,18	539,14		
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
		фрукты									

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	24
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	5,46	7,98	13,36	147,56	96
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	388
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		480	8,11	11,45	33,11	279,63
1	2	Итого за день:			480	8,11	11,45	33,11	279,63	
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	3	Обед	закуска	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	58
			1 блюдо							
			2 блюдо	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%	200/10	1,59	3,15	7,38	65,93	82
			гарнир							
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
			хлеб черн.							
				яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
			<i>итого</i>		430	4,65	7,13	39,98	250,2	
1	3	Итого за день:			430	4,65	7,13	39,98	250,2	

		<i>итого</i>		340	27,52	17,34	46,76	453,09	
2	5	Итого за день:		340	27,52	17,34	46,76	453,09	
		Среднее значение за период:		465,5	18,875	14,22	49,027	406,581	