



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ «Сеневская ООШ №21»
/Е.А. Толкачев
01.03.2025

**Примерное десятидневное меню для питания обучающихся 7-11 лет
в МБОУ «Сеневская ООШ №21»**

Школа **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия Возрастная категория дата

<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="2025"/>
<small>день</small>	<small>месяц</small>	<small>год</small>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	180	7.4	8	28	212.8	212		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465		
				Бутерброд с сыром	40	6.9	9	10	149	63		
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82		
			<i>итого</i>				520	17.5	19.9	61.4	493.8	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			520	17.5	19.9	61.4	493.8		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	11.55	35.5	343.4	279		
			сладкое									
			кисломол.									
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	82		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459		
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111		

			<i>итого</i>		500	26.6	12.43	62.78	473.8		0	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			500	26.6	12.43	62.78	473.8		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2.7	3.6	28.3	208.43	217		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462		
			фрукты	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	82		
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.16	7.2	0.13	73.18	79		
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111		
			<i>итого</i>		510	8.06	14.58	62.81	475.01		0	
1	3	Итого за день:			510	8.06	14.58	62.81	475.01		0	
1	4	Завтрак	закуска	Горошек консервированный	60	1.7	2.1	21	40	148		
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13.00	20.00	3.20	246.00	268		

			<i>итого</i>		570	26.95	20.23	61.83	548.1		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	4	Итого за день:			570	26.95	20.23	61.83	548.1		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2.7	3.6	28.3	208.43	217	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.16	7.2	0.13	73.18	79	
			хлеб	Батон нарезной	30	1.5	0.58	10.28	52.4	111	
			фрукты	Банан	100	1.8	0.6	22.8	96	82	
			<i>итого</i>			520	6.46	12.08	71.01	470.01	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	5	Итого за день:			520	6.46	12.08	71.01	470.01		0
Среднее значение за период:					626.5	21.876	21.893	72.139	579.082		#DIV/0!

|

