Школа МБОУ «Михайловская СОШ»

Утвердил: должность Директор школы

фамилия Рыжих Л.В.

дата 7 (день) 11 (месяц) 2024 (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	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлета мясная	150	15,9	14,4	16	288,33		
			гарнир	Макароны отварные	200	16,8	12,2	45,6	326		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	6	142		
			хлеб бел.	Пшеничный	50	2	0	14	70		
			хлеб черн.								
			фрукты	Банан	135	2	0	9	224		
			итого		735	36,7	26,6	90,6	1050,33		
1	1	Итого за день:			735	36,7	26,6	90,6	1050,33		
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								

Для документов

1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлета мясная	150	15,9	14,4	16	288,33		
			гарнир	Каша гречневая	200	24,8	12,81	29,5	149		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40		
			хлеб бел.	Пшеничный	50	2	0	14	70		
			хлеб черн.								
			фрукты								
				Йогурт питьевой	100	23,1	12	14,5	44,8		
			итого		700	66,33	39,21	83,47	592,13		
1	2	Итого за день:			700	66,33	39,21	83,47	592,13		
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлета мясная	150	15,9	14,4	16	288,33		
			гарнир	Каша перловая	200	4	8	17	271		
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	17,88	144		
			хлеб бел.	Пшеничный	50	2	0	14	70		
			хлеб черн.								
			фрукты								
				Сок натуральный	200	0	0	10	92		
			итого		800	21,9	22,4	74,88	865,33		
1	3	Итого за день:			800	21,9	22,4	74,88	835,33		
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			итого								
1	4	Обед	закуска	Сыр порциями	60	7,6	9,6	10,7	84,15		
			1 блюдо								
			2 блюдо	Рыба тушеная в соусе	200	10	9	17	121		
			гарнир	Рис отварной	200	13,89	12	41,89	326		
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	35,7	162		
			хлеб бел.	Пшеничный	50	2	0	14	70		
			хлеб черн.								
			фрукты								
			итого		710	33,49	30,6	119,29	763,15		
1	4	Итого за день:			710	33,49	30,6	119,29	763,15		
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Тефтели мясные	150	15,9	14,4	16	288,33		
			гарнир	Макароны отварные	200	16,8	12,2	45,6	326		
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0	15,2	120		
			хлеб бел.	Ржаной	50	1,3	0,2	8,5	40,8		
			хлеб черн.								
			фрукты								
				Булочка сдобная	100	4,3	10,5	41	94,3		
			итого		700	38,33	37,3	126,3	869,43		
1	5	Итого за день:			700	38,33	37,3	126,3	869,43		
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо								
			гор.напиток								

			хлеб								
			фрукты								
			итого								
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Плов с мясом птицы (курица)	300	23,1	15	58	154,8		
			гарнир								
			напиток	Какао со сгущенкой	200	24,55	0,05	0,01	105		
			хлеб бел.	Пшеничный	50	2	0	14	70		
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоко	155	0	0	10	47		
			итого		705	49,65	15,05	82,01	376,8		
2	1	**Итого за день:**			705	49,65	15,05	82,01	376,8		
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Биточки мясные	150	15,9	14,4	16	288,33		
			гарнир	Каша гречневая	200	24,8	12,81	29,5	49,1		
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	4	124		
			хлеб бел.	Пшеничный	50	2	0	14	70		
			хлеб черн.								
			фрукты								
				Йогурт питьевой	100	23,1	12	14,5	44,8		
			итого		700	66,8	39,21	78	576,23		
2	2	**Итого за день:**			700	66,8	39,21	78	576,23		

2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы (курица)	150	7,8	11	8,4	110,8		
			гарнир	Каша перловая	200	9,64	7,79	32,91	220		
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	35,7	162		
			хлеб бел.	Пшеничный	50	2	0	14	70		
			хлеб черн.								
			фрукты	Банан	135	2	0	9	224		
			итого		735	21,44	18,79	100,01	786,8		
2	3	Итого за день:			735	21,44	18,79	100,01	786,8		
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Рыба тушеная в соусе	200	10	9	17	121		
			гарнир	Рис отварной	200	13,89	12	41,89	326		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40		
			хлеб бел.	Пшеничный	50	2	0	14	70		
			хлеб черн.								
			фрукты								

				Сок натуральный	200	0	0	10	92		
			итого		850	26,42	21	92,36	649		
2	4	Итого за день:			850	26,42	21	92,36	649		
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлета мясная	150	15,9	14,4	16	288,33		
			гарнир	Картофельное пюре	200	4	8	17	271		
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0	15,2	120		
			хлеб бел.	Пшеничный	50	2	0	14	70		
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоко	145	0	0	10	47		
			итого		745	21,93	22,4	72,2	796,33		
2	5	Итого за день:			745	21,93	22,4	72,2	796,33		
		Среднее значение за период:			738	38,299	27,256	91,912	729,553		