



Школа МБОУ «Михайловская СОШ»

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Рыжих Л.В.

№ 7

Возрастная категория

5-11 классы

дата

Жир

Углевод

Калорийность

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры
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							
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							

2	1	Обед	хлеб														
			фрукты														
			итого														
			закуски														
			1 блюдо														
			2 блюдо	Плов с мясом птицы (курица)	300	23,1	15	58			154,8						
			гарнир														
			напиток	Какао со стуженкой	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	закуски														
			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						

			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							
2	5	Обед	итого							
			закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо	150	15,9	14,4	16	288,33		
			гарнир	200	4	8	17	271		
			напиток	200	0,03	0	15,2	120		
			хлеб бел.	50	2	0	14	70		
			хлеб черн.							
			фрукты	145	0	0	10	47		
2	5	Итого за день:		745	21,93	22,4	72,2	796,33		
				745	21,93	22,4	72,2	796,33		
				738	38,299	27,256	91,912	729,553		
			Среднее значение за период:							