

Школа

МОУ "Михайловская СОШ"

Утвердил: должность

директор

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Белов А.Б.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2023

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	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250.00	6.09	9.80	31.32	237.50	175		
			гор.напиток	Чай с сахаром	180.00	0.10	0.02	6.30	25.78	376		
			кисломол.	Йогурт с наполнителем 2,5%	120.00	4.90	3.00	7.10	68.40			
			булочное	Вафли	50.00	1.40	12.30	25.50	231.90			
			<i>итого</i>				600	12.49	25.12	70.22	563.58	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	1	<b>Итого за день:</b>			600	12.49	25.12	70.22	563.58		98	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, сосиски детские отварные	200.00	10.30	15.65	26.91	289.35	202		
			гор.напиток	Какао с молоком	200.00	6.50	1.30	18.00	90.40	382		
			булочное	батон нарезной, сыр	45.00	5.73	5.27	15.51	139.80			
			кисломол.	Фрунто-няня	90.00	0.00	0.00	8.10	32.40			
			<i>итого</i>				535	22.53	22.22	68.52	551.95	

1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>			535	22.53	22.22	68.52	551.95		98
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250.00	17.60	42.10	23.60	547.10	12	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном 175/5	180.00	0.12	0.02	9.18	27.30	377	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40.00	1.80	0.40	5.20	56.00		
			сладкое	Зефир	60.00	0.72	0.12	71.82	293.40		
			<i>итого</i>			530	20.24	42.64	109.8	923.8	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	3	<b>Итого за день:</b>			530	20.24	42.64	109.8	923.8		98
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	180.00	20.28	14.10	40.50	388.60	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180.00	0.10	0.02	6.30	25.78	376	
			булочное	батон нарезной	30.00	2.25	0.84	15.51	85.80		



			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	<b>Итого за день:</b>			570	27.15	30.29	85.65	714.35		98
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая (с маслом сливочным)	250.00	7.40	4.98	53.50	292.25	174	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180.00	0.10	0.02	6.30	25.78	376	
			булочное	печенье сахарное	50.00	3.75	4.80	37.20	208.50		
			кисломол.	Йогурт с наполнителем 2.5%	120.00	4.90	3.00	7.10	68.40		
			<i>итого</i>			600	16.15	12.8	104.1	594.93	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	1	<b>Итого за день:</b>			600	16.15	12.8	104.1	594.93		98
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	250.00	25.38	24.44	44.67	500.75	35	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180.00	0.10	0.02	6.30	25.78	376	
			булочное	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50.00	5.77	8.89	15.57	172.80		
			булочное	Вафли	50.00	1.40	12.25	25.50	231.90		
			<i>итого</i>			530	32.65	45.6	92.04	931.23	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	<b>Итого за день:</b>			530	32.65	45.6	92.04	931.23		98
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая с соусом и сосиски детские отварные	230.00	13.43	17.25	43.27	381.85	302	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	10.76	74.94	379	
			кисломол.	Фрукто-няня	90.00			8.10	32.40		
				<i>итого</i>		500	16.278	19.655	62.13	489.19	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			500	16.278	19.655	62.13	489.19		98
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с вареной колбасой	200.00	13.98	28.02	2.70	319.15	210	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200.00	0.13	0.02	10.20	30.30	377	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30.00	1.40	0.47	7.80	42.00		
			булочное	Бутерброд: Батон нарезной, сыр	45.00	5.73	5.27	15.51	139.80		
			кисломол.	Йогурт с наполнителем 2.5%	120.00	4.90	3.00	7.10	68.40		

			<i>итого</i>		595	26.14	36.78	43.31	599.65		98
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	4	<b>Итого за день:</b>			595	26.14	36.78	43.31	599.65		98
2	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре, котлета рыбная	240.00	14.70	13.80	34.62	271.17	312	
			гор.напиток	чай с сахаром	200.00	0.10	0.02	7.00	28.60		376
			булочное	вафли	50.00	1.40	12.30	25.50	231.90		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30.00	1.40	0.47	7.80	42.00		
			кисломол.	фруто-няня	90.00			8.10	32.40		
			<i>итого</i>			610	17.6	26.59	83.02	606.07	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	5	<b>Итого за день:</b>			610	17.6	26.59	83.02	606.07		98

		Среднее значение за период:	558	21.8758	27.9655	78.82	654.333	98
--	--	-----------------------------	-----	---------	---------	-------	---------	----