Школа Талицкая СОШ филиал МБОУ Урожайненской СОШ

Утвердил: должность и.о.директора школы

фамилия Ойнина Н.Н.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 (день) 9 (месяц) 2024 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Нарезка из свежего огурца	100	0.80	0.00	3.4	16	71	18.15
			1 блюдо								
			2 блюдо	Тефтель мясная с соусом	100	12.8	25.7	20.8	305		29.43
			гарнир	Макароны отварные с соусом	230	7.2	0.8	48.8	202	202	15.11
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.00	11.80	88	349	5.41
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		660	23.18	26.7	99.9	682		71.26
1	1	**Итого за день:**			660	23.18	26.7	99.9	682		71.26
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Сыр	60	16.00	16.40	0.00	212	15	36.66
			1 блюдо	Суп куриный - лапша	250	2.65	2.80	24.30	133	103	28.93
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай	200	0.10	0.00	15.00	60	376	2.8
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		540	21.05	19.4	54.4	476		71.55
1	2	**Итого за день:**			540	21.05	19.4	54.4	476		71.55
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1.40	4.60	10.30	88	45	7.89
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлета мясная	100	14.4	21.4	22.4	310		31

			гарнир	Каша гречневая с соусом	230	10	8.4	54.3	166	302	15.2
			напиток	Сок	200	1.00	0.00	24.40	101.6	389	13.34
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого								
1	3	**Итого за день:**			660	29.1	34.6	126.5	736.6	736	70.59
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Творожок	100	10.00	15.00	21.00	270		41.85
			1 блюдо	Суп с бобовыми	250	7.25	5.40	23.25	170	119	33.97
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	35.26	104	388	6.29
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		580	20.23	20.6	94.61	615		85.27
1	4	**Итого за день:**			580	20.23	20.6	94.61	615		85.27
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Яблоко	100	0.40		12.60	52	338	31
			1 блюдо	Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	250	6.10	12.10	35.00	325	175	19.46
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай	200	0.10	0.00	15.00	60	376	2.8
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		580	8.9	12.3	77.7	508		56.42
1	5	**Итого за день:**			580	8.9	12.3	77.7	508		56.42
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Нарезка из свежих помидор	100	0.80	0.25	2.5	14	71	22.92
			1 блюдо								
			2 блюдо	Тефтель мясная с соусом	100	12.8	25.7	20.8	305		29.43
			гарнир	Пюре картофельное	200	4.2	6.8	24.8	176.8	312	20.43

			напиток	Какао с молоком	200	3.80	3.20	26.80	151	382	15.09
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		630	23.9	36.15	90	717.8		91.03
2	1	**Итого за день:**			630	23.9	36.15	90	717.8		91.03
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Сыр	60	16.00	16.40	0.00	212	15	36.66
			1 блюдо	Суп-борщ	250	1.7	4.9	15.2	132.3	82	35.49
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай	200	0.10	0.00	15.00	60	376	2.8
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		540	20.1	21.5	45.3	475.3		78.11
2	2	**Итого за день:**			540	20.1	21.5	45.3	475.3		78.11
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Апельсин	100	0.90	0.00	4.10	40		20.15
			1 блюдо								
			2 блюдо	Плов из мяса курицы	200	14.90	19.00	24.10	327	291	40.82
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.08		21.80	87.6	349	5.41
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		530	18.18	19.2	65.1	525.6		69.54
2	3	**Итого за день:**			530	18.18	19.2	65.1	525.6		69.54
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Сыр	60	16.00	16.40	0.00	212	15	36.66
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.60	4.90	11.50	100		24.04
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	35.26	104	388	6.29
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		540	20.58	21.5	61.86	487		70.15
2	4	**Итого за день:**			540	20.58	21.5	61.86	487		70.15
2	5	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
2	5	Обед	яйцо	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	209	8.4
			1 блюдо								
			2 блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	250	10	18.7	91.7	445	174	41.2
			гарнир								
			напиток	Чай	200	0.10	0.00	15.00	60	376	2.8
			хлеб бел.	Хлеб	30	2.30	0.20	15.10	71		3.16
			хлеб черн.								
			итого		520	17.5	23.5	122.1	639		55.56
2	5	**Итого за день:**			520	17.5	23.5	122.1	639		55.56
		Среднее значение за период:			578	20.272	23.545	83.747	586.23		71.948