Школа МКОУ "Тигинская ООШ"

Утвердил: должность Директор

фамилия Зверева А.М.

дата 1 (день) 9 (месяц) 2023 (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	Макароны отварные с бифштексом	240	13,5	12,6	37,7	319,1	54-1г/пром	42,51
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,1
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих овощей	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з	12,2
			итого		550	16,7	16,9	61,5	466,1		58,01
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			550	16,7	16,9	61,5	466,1		58,01
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96	54-1с	19,14
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7,12
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб а ассортименте	60	4	0,7	23,8	174	пром	2,4
			фрукты								
			сладкое	Йогурт	100	4,1	12	18,6	155	пром	30
			итого		560	13,22	18,76	67,9	506		58,66
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			560	13,22	18,76	67,9	506		58,66
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с кашей гречневой рассыпчатой	240	16,4	14	40,8	356	54-4г/пром	44,39
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	10,4
			итого		530	19,9	18,2	70,1	506,1		58,39
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			530	19,9	18,2	70,1	506,1		58,39
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник "Ленинградский"	200	9,4	28,6	27,6	254	54-3с	28,39
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,9
			фрукты	Яблоко	100	2	2	15	63	пром	15,7
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	10,4
			итого		590	14,9	34,8	71,9	467,1		58,59
1	4	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			590	14,9	34,8	71,9	467,1		58,59
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с отварной курицей	270	17,2	11,7	24,1	349,8	54-10г/54-21м	42,72
										54-21м	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих овощей	82	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з	12,2
			итого		582	20,4	16	47,8	496,8		58,52
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			582	20,4	16	47,8	496,8		58,52
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп с рыбными консервами	200	18	23	0	280	54-7с	15,8
			напиток	Сок	200	14	0	20	142	пром	30
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	10,4

			итого		500	35,3	27,2	42,8	545,3		58,6
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			,								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			500	35,3	27,2	42,8	545,3		58,6
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный с бифштексом	240	11,7	11,9	40	314	54-7г/пром	44,52
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	10,4
			итого		530	15,2	16,1	69,2	464,1		58,52
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			530	15,2	16,1	69,2	464,1		58,52
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,7	18,5	240	54-7с	17,22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								

			сладкое	Йогурт	100	4,1	12	18,6	155	пром	30
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	7,7
			итого		590	12,7	18,9	66,3	545,1		58,52
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			590	12,7	18,9	66,3	545,1		58,52
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с котлетой	250	19	18,6	45,1	423,4	54-1г/пром	42,42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,7
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих овощей	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з	12,2
			итого		560	22,2	22,9	68,9	570,4		58,52
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			560	22,2	22,9	68,9	570,4		58,52
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к	15,72
			напиток	Сок	200	14	0	20	142	пром	30
			гор.напиток								

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	10,4
			итого		500	22,5	10,7	71,2	459		58,52
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			500	22,5	10,7	71,2	459		58,52
		Среднее значение за период:			549,2	19,302	20,046	63,76	502,6		58,485