

Школа **МОУ СОШ №10, с. Зеленая Роща**Утвердил: должность **Директор**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия **Дровозова ЛЮ**

Возрастная категория

**7-11 лет**дата **20 8 2024**

день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,33	11,93	35,76	271,5	174	
				Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	15	
				гор.напиток	Чай с сахаром	150/15	0,1	0	15	60,4	959
				хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,56	0,56	19,72	99,2	пром
				фрукты	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	36	пром
					Булка	60	2,75	0,55	26,8	139	428
				итого		535	16,12	17,67	105,38	660,1	63,74
1	1	Обед	закуска								
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0	
1	1	<b>Итого за день:</b>				<b>535</b>	<b>16,12</b>	<b>17,67</b>	<b>105,38</b>	<b>660,1</b>	<b>63,74</b>
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тестели 2-ой вариант	90	11,4	12,7	12,5	193	279	
				Макаронные изделия	150	4,32	5,04	26,6	150	309	
				Соус томатный с овощами	50	4,4	3,9	21,3	140	827	
				гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60,4	377
				хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,56	0,56	19,72	99,2	пром
				фрукты	Банан	200	0,3	0	23,6	40	338
				итого		750	23,98	22,2	118,72	682,6	108,57
1	2	Обед	закуска								
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>				<b>750</b>	<b>23,98</b>	<b>22,2</b>	<b>118,72</b>	<b>682,6</b>	<b>108,57</b>
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	18,01	8,94	36,45	298,66	291	
				Свекла тушеная в соусе	100	2,34	6,27	12,15	113	140	
				гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	958
				хлеб	Бутерброд с сыром	50	3,48	4,43	0	54	3
				хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром
				фрукты	Яблоко	200	0,3	0	23,6	40	338
				итого		780	29,69	22,68	110,56	709,36	86,98
1	3	Обед	закуска								
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0	
1	3	<b>Итого за день:</b>				<b>780</b>	<b>29,69</b>	<b>22,68</b>	<b>110,56</b>	<b>709,36</b>	<b>86,98</b>
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	11,9	12,3	12,4	208,8	296	
				Картофельное пюре	150	3,06	6,4	20,44	137,3	312	
				гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,1	15	60,4	959
				хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,56	0,56	19,72	99,2	пром
				фрукты							
				напиток	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	пром
				итого		700	22,32	22,36	78,56	550,7	92,03
1	4	Обед	закуска								
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0	
1	4	<b>Итого за день:</b>				<b>700</b>	<b>22,32</b>	<b>22,36</b>	<b>78,56</b>	<b>550,7</b>	<b>92,03</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель из говядины	80	8,93	6,74	8,97	132	268	
				Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	321	
				гор.напиток	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	883
				хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,56	0,56	19,72	99,2	пром
				фрукты	Банан	200	0,3	0	23,6	40	338
				итого		690	15,94	12,86	98,77	517,5	118,14
1	5	Обед	закуска								
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0	
1	5	<b>Итого за день:</b>				<b>690</b>	<b>15,94</b>	<b>12,86</b>	<b>98,77</b>	<b>517,5</b>	<b>118,14</b>

2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,1	10,3	31,3	263,4	181	17,29		
				Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	15	10,5		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,1	0	15	80,4	377	2,77		
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,56	0,56	19,72	99,2	пром	3,00		
			фрукты	Яблоко	200	0,3	0	23,6	40	338	12,4		
				Булочка	60	3,8	3,1	28,2	156	428	3,22		
				<i>итого</i>			735	19,34	18,39	117,82	673		49,18
2	6	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
2	6	<b>Итого за день:</b>			735	19,34	18,39	117,82	673		49,18		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	90	10,61	6,81	15,04	164	260	51,32		
				Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	302	13,56		
			гор.напиток	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	883	4,87		
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,56	0,56	19,72	99,2	пром	3,00		
			фрукты	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	36	пром	26,00		
				<i>итого</i>			700	21,6	11,92	115,01	650,5		98,75
				<b>Итого за день:</b>			700	21,6	11,92	115,01	650,5		98,75
2	7	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
2	7	<b>Итого за день:</b>			700	21,6	11,92	115,01	650,5		98,75		
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	11,9	12,3	12,4	208,6	295	45,52		
				Рагу овощное с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	144	10,73		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,1	15	60,4	959	10,66		
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,56	0,56	19,72	99,2	пром	3,00		
			фрукты	Йогурт	1/200	4,9	6,2	21,2	240	пром	39,00		
				<i>итого</i>			500	27,91	37,16	93,37	858,7		108,91
				<b>Итого за день:</b>			500	27,91	37,16	93,37	858,7		108,91
2	8	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
2	8	<b>Итого за день:</b>			500	27,91	37,16	93,37	858,7		108,91		
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	90	12,06	12,64	8,09	197,9	234	26,63		
				Макаронные изделия отварные	150	4,31	5,04	26,6	150	309	5,90		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	376	4,81		
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,56	0,56	19,72	99,2	пром	3,00		
			фрукты	Оурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70	15,9		
				Сок фруктовый	200	0	0	11	45	пром	21,75		
				<i>итого</i>			760	20,35	18,24	81,77	562,1		77,99
	<b>Итого за день:</b>			760	20,35	18,24	81,77	562,1		77,99			
2	9	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
2	9	<b>Итого за день:</b>			760	20,35	18,24	81,77	562,1		77,99		
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сметаной	175	17,54	12,05	17,15	247	469	64,38		
				Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	15	10,5		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	958	11,17		
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,56	0,56	19,72	99,2	пром	3,00		
			фрукты	Банан	200	0,3	0	23,6	40	338	33,53		
				Булочка	60	3,8	3,1	28,2	156	428	3,22		
				<i>итого</i>			710	32,26	22,82	117,01	748		125,8
2	10	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
2	10	<b>Итого за день:</b>			710	32,26	22,82	117,01	748		125,8		
<b>Среднее значение за период:</b>					686	22,951	20,63	103,7	661,256		93,009		