Школа МБОУ Нижнегурбатовская СОШ имени С.А. Попова

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Утвердил: должность директор

фамилия Чмырев

дата 9 (день) 1 (месяц) 2024 (год)

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	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	54-16к	33,49
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	13,52
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,56
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	12,5
				Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	2,56
			итого		580	15,7	10,6	79,4	475,8		64,63
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
1	1	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из курицы	180	24,8	6,2	17,6	225,6	54-28м	51,71
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,23
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,56
			фрукты								
				Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	2,56
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з	6,57
			итого		520	32,1	13,1	63,3	500,3		64,63
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:**			520	32,1	13,1	63,3	500,3		64,63
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г	11,45
				Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-4м	34,83
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	2,69
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,56
			фрукты								
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5	54-1з	13,1
			итого		500	29,5	32,5	54,7	628,2		64,63
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:**			500	29,5	32,5	54,7	628,2		64,63
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г	10,93
				Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	54-11р	37,37
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	5,33
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,56
			фрукты								
				Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	2,56
			закуска	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з	5,88
			итого		580	23,8	19,5	88,1	623,3		64,63
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:**			580	23,8	19,5	88,1	623,3		64,63
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	180	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м	54,38
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,23
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,56
			фрукты								
				Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	2,56
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з	3,9
			итого		520	33,8	11,6	77,3	549,2		64,63
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:**			520	33,8	11,6	77,3	549,2		64,63
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к	30,82
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	11,39
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,56
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	пром	17,3
				Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	2,56
			итого		580	18,7	14	90	560,8		64,63
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:**			580	18,7	14	90	560,8		64,63
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54,4г	11,43
				Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	54-16м	42,95
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,23
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,56
			фрукты								
				Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	2,56
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з	3,9
			итого		580	27,8	23	87,3	668		64,63
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:**			580	27,8	23	87,3	668		64,63
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г	2,64
				Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	54-2м	41,8
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	5,33
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,56
			фрукты								
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з	12,3
			итого		510	41,4	26,5	65,6	665,9		64,63

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:**			510	41,4	26,5	65,6	665,9		64,63
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	54-2г	13,89
				Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	54-21м	32,43
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	2,69
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,56
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	10,5
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	2,56
			итого		620	39,8	9,7	77	554,4		64,63
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:**			620	39,8	9,7	77	554,4		64,63
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из курицы	180	21	7	17,5	217,3	54-22м	31,99
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	12,52
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	2,56
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	пром	15
				Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	2,56

			итого		560	32,2	11,5	71,2	517,6		64,63
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:**			560	32,2	11,5	71,2	517,6		64,63
		Среднее значение за период:			555	29,48	17,2	75,39	574,35		64,63