

Школа

Михайловская СОШ №3

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Сергеева И.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

20.11.2023

день

месяц

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	молочная каша с слив .маслом	200	4,76	6,64	22,82	170	173	12
			гор.блюдо	творожок	100	3,45	2,55	4,5	129	пр	15,22
			гор.напиток	чай сладкий	180	0,25	0,03	10,23	43,46	376	9
			хлеб	пшеничный	40	3,16	0,04	19,32	94	пр	5
			фрукты	яблоко	100	0,56	3	13,73	65,8	338	15
			овощи	кондитерское изделия	20	12	7,8	45	260	пр	10
				<i>итого</i>	640	24,18	20,06	115,6	762,26		66,22
1	1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	80	0,48	0,06	1,5	208	24	8
			1 блюдо	суп фасолевый	250	6,25	6,11	17,4	142,52	102	12
			2 блюдо	куры отварные	110	12,6	18	16,9	548	288	10
			гарнир	отварной рис с слив маслом	200	8,32	4,17	30	212	171	8
			напиток	какао с молоком	200	10	1,8	109	185	382	10
			хлеб бел.	пшеничный	20	3,16	6	16	94	пр	5
			хлеб черн.	ржаной	20	3,16	0,04	12	94	пр	5
			кондитерка	печенье	20	8,9	23	119	58	пр	2
				<i>итого</i>	900	52,87	59,18	321,8	1541,52		60
1	1	<b>Итого за день:</b>			1540	77,05	79,24	437,4	2303,78		126,22
1	2	Завтрак	гор.блюдо	гречневая каша с слив маслом	200	6,96	5,44	34,7	145	171	13
			гор.блюдо	гуляш из говядины	100	12,5	10	40	587	260	17,22
			гор.напиток	чай сладкий и лимоном	180	5	6	5	120	377	10
			хлеб	пшеничный	20	3,16	2,5	3,06	97	пр	5
			фрукты	апельсин	100	2	7	18	56	338	10
			овощи	поджаренная из свежих помидоров	100	6	4	40	23	71	11



1	2	Обед	итого		700	35,62	34,94	140,76	1028			66,22
		закуска	подгарнировка из зеленого горошка		100	0,62	0,04	17,8	8		71	10
		1 блюдо	суп гороховый		250	9,2	12,01	15,43	128,49		88	12
		2 блюдо										
		гарнир	капуста тушеная с мясом		200	18	16,25	34	548		321	10
		напиток	кисель ягодный		200	2,6	5,8	12	286		349	10
		хлеб бел.	пшеничный		20	3	3	6	97		пр	5
		хлеб черн.	ржаной		20	2	2	6	97		пр	5
		кондитерка	сушки		20	6,25	5,25	48	23		пр	6,22
		итого			810	41,67	44,35	139,23	1187,49			60
1	2	<b>Итого за день:</b>			1510	77,29	79,29	279,99	2215,49			126,22
1	3	Завтрак	отварной рис с слив маслом		200	6,96	5,44	34,7	145		171	10,22
		гор.блюдо	рыба филе тушенное		100	17,45	3,22	3,73	114,13		229	16
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком		200	2,65	2,28	14,42	89,46		379	10
		хлеб	пшеничный		20	3	3	6	97		пр	5
		фрукты	банан		100	8	19	55,6	432		338	12
		овощи	подгарнировка из свежих огурцов		100	2	8	46,4	34		71	13
		итого			680	40,06	40,94	160,85	911,59			66,22
1	3	Обед	салат из квашенной капусты		100	1,08	2,06	1,8	31,78		71	8
		1 блюдо	суп вермишелевый		250	10	6,87	34	128		102	10
		2 блюдо										
		гарнир	отварные макароны с тертым сыром		150	3,67	8,02	20	348		321	14
		напиток	компот с/ф		200	9,02		10,6	287		379	9
		хлеб бел.	пшеничный		20	3	7,01	10,6	97		пр	5
		хлеб черн.	ржаной		20	3	7	6	97		пр	5
		кондитерка	вафли		20	8	8,05	32	126		пр	9
		итого			760	37,77	39,01	115	1114,78			60
1	3	<b>Итого за день:</b>			1440	77,83	79,95	275,85	2026,37			126,22
1	4	Завтрак	отварные макароны с слив .маслом		200	5,76	4,3	36,7	208		204	10
		кисломол.	куриная голень		100	14,07	10	20	476		288	25

1	4	Обед	гор.напиток	чай сладкий	180	0,3	0,4	6,07	128	376	10
			хлеб	пшеничный	20	2	3	3,5	97	пр	5
			фрукты	груша	100	6,04	12	23	78	338	12
			овощи	подгарнировка из свежих помидоров	100	2,02	4	28	20	71	4,22
			итого		700	30,19	33,7	117,27	1007		66,22
			закуска	салат из помидоров	100	2,7	2	30	45	71	8
			1 блюдо	суп рассольник	250	10,05	1,98	20,8	260	96	10
			2 блюдо	печень тушенная	90	8,01	13	28,6	287	255	12
			гарнир	картофельное пюре	180	7,04	9,89	28	128	128	10
			напиток	какао с молоком	200	2,6	3,08	48	286	382	8
			хлеб бел.	пшеничный	20	3	3,6	3,8	97	пр	4
			хлеб черн.	ржаной	20	5	7,08	2,9	2	пр	4
			кондитерка	печенье	20	9	5,65	23	98	пр	4
			итого		880	47,4	46,28	185,1	1203		60
1	4		<b>Итого за день:</b>		1580	77,59	79,98	302,37	2210		126,22
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	100	10,6	5	32	207	210	13
			гор.напиток	чай сладкий	200	2,3	10,87	6,07	128	376	16
			хлеб	бутерброд с сыром	20	3,48	4,43	54,6	210	3	12
			фрукты	мандарин	100	12		28	307	338	5
			овощи	консервированный горошек	100	1,64	12		100	71	10,22
											10
			итого		520	30,02	32,3	120,67	952		66,22
1	5	Обед	закуска	салат из огурцов, помидоров	100	4,6	5	12	102	24	10,5
			1 блюдо	суп рыбный	250	8,8	23	86	453		10,25
			2 блюдо								
			гарнир	плов	200	3,89	3,66	38	365	291	13,25
			напиток	снежок или ряженка	200	12	2,26	49,6	87	386	12
			хлеб бел.	пшеничный	20	3	3	2	97	пр	5
			хлеб черн.	ржаной	20	3	3	2	97	пр	5
			кондитерка	сухари	20	12	7,76	12	76	пр	4





