

Школа

Утвердил, должность

директор МКОУ СОШ с. Голуметь

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									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	салат из свежей капусты с овощами	60	1	6	6,1	82,4	54-10а	8,4	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	24,4	51,9	461,7	54-2с	23,2	
			2 блюдо	котлеты из говядины	90	14,1	11,9	11,4	209	54-4м	5,5	
			гарнир	рис отварной	150	3,6	5,2	33,1	213,5	54-6г	6,2	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	13,2	54-7хн	5,7	
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5	
			хлеб черн.									
			итого			800	25,3	47,9	137,8	1043,2		102
1	1	Итого за день:			800	25,3	47,9	137,8	1043,2		102	
1	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2а	13,2	
			1 блюдо	суп Крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	3,9	24,2	59,6	494,6	54-11с	27,15	
			2 блюдо	курица отварная	100	19,3	1,4	0,7	92,9	54-54-21м	34,45	
			гарнир	капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122,1	54-8г	18	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	13,2	54-7хн	5,7	
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5	
			хлеб черн.									
			итого			810	30,3	31	113,2	795,3		102
1	2	Итого за день:			810	30,3	31	113,2	795,3		102	
1	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	помидор в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2а	16	
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	250	9,3	24,6	76,4	566,5	54-3с	24	
			2 блюдо	биточки из говядины	100	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м	47,4	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г	6,4	
			напиток	чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	4,7	
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5	
			хлеб черн.									
			итого			810	34,3	44,6	152,4	1149,2		102
1	3	Итого за день:			810	34,3	44,6	152,4	1149,2		102	
1	4	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	6	6,1	82,4	54-9а	16	
			1 блюдо	суп лапша куриная	250	12,6	3,91	11,13	215,5	54-16с	22,4	
			2 блюдо	плов с курицей	180	27,3	7	34,7	313,3	54-12м	48,1	
			гарнир									
			напиток	кисель	200	0,2	0	12,5	51,5	54-10хн	12	
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5	
			хлеб черн.									
			итого			740	43,5	17,31	77,03	726,1		102
1	4	Итого за день:			740	43,5	17,31	77,03	726,1		102	
1	5	Завтрак	гор.блюдо									

2	4	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	1	6	6,1	82,4	54-9a	16
			1 блюдо	суп лапша куриная	250	12,6	3,91	11,13	215,5	54-16c	22,4
			2 блюдо	плов с курицей	180	27,3	7	34,7	313,3	54-12m	48,1
			гарнир								
			напиток	висель	200	0,2	0	12,5	51,5	54-10kn	12
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5
			хлеб черн.								
			итого		740	43,5	17,31	77,03	726,1		102
2	4	Итого за день:		740	43,5	17,31	77,03	726,1		102	
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	икра кабачковая	80	1,2	3,7	5,9	62,4	54-24a	16,8
			1 блюдо	суп из овощей с фрикадельками мясными	250	13	9,1	20,9	217,3	54-5c	29
			2 блюдо	голубцы ленивые	100	17,1	13,1	140	242,7	54-3m	39
			гарнир	макаронны отварные	150	5	53	35	203	54-1r	9
			напиток	чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2n	4,7
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5
			хлеб черн.								
			итого		830	38,9	79,3	220,8	815,2		102
2	5	Итого за день:		830	38,9	79,3	220,8	815,2		102	
Среднее значение за период:				798	54,87	44,972	186,32	943,23		102	