

Школа

Утвердил: должность

директор МКОУ СОШ с.Голуметь

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Завозин А.Л.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1 10 2024

день месяц год

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								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1	6	6,1	82,4	54-8з	16
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	12,6	9,5	105,1	556,1	54-7с	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.								
			<i>итого</i>		740	43,5	22,9	171	1066,7		
1	1	Итого за день:			740	43,5	22,9	171	1066,7		102
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з	13,2
			1 блюдо	суп "Гороховый"	250	35,5	21,6	92,3	705,5	54-8с	29,2
			2 блюдо	тефтели из говядины	100	3,4	6	47	106,1	54-8м	45
			гарнир	каша гречневая	180	8,2	6,5	42,8	202,5	54-4г	6,4
			напиток	чай черный 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.								
			<i>итого</i>		840	50,2	34,5	202,9	1113		
1	2	Итого за день:			840	50,2	34,5	202,9	1113		102
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	помидор свежий в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	54-3з	16,8
			1 блюдо	суп из овощей с мясными фрикадельками	250	13	9,1	20,9	217,3	54-5с	29
			2 блюдо	голубцы ленивые	100	17,1	13,1	140	242,7	54-3м	39
			гарнир	отварные макароны	150	5	53	35	203	54-1г	9
			напиток	чай черный 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.								
			<i>итого</i>		810	38,1	75,6	217,4	764,3		
1	3	Итого за день:			810	38,1	75,6	217,4	764,3		102
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	салат из свежей капусты с огурцом	60	1	6	6,1	82,4	54-8з	8,4
			1 блюдо	борщ со свежей капустой	250	3,6	24,4	51,9	461,7	54-2с	23,2
			2 блюдо	котлета из говядины	90	14,1	11,9	11,4	209	54-4м	55
			гарнир	рис отварной	150	3,6	5,2	33,1	213,5	54-6г	6,2
			напиток	компот из с/ф	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.								
			<i>итого</i>		800	25,3	47,9	137,8	1043,2		
1	4	Итого за день:			800	25,3	47,9	137,8	1043,2		102
1	5	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0	0		0	
1	5	Обед	закуска	салат витаминный	60	1	6	6,1	82,4	54-8з		8,4	
			1 блюдо	суп "Рассольник"	250	9,3	24,6	76,4	566,5	54-3с		24,8	
			2 блюдо	биточек из говядины	100	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м		55	
			гарнир	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г		5,6	
			напиток	чай черный 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	34,8	50,6	156,7	1222,5			102	
1	5	Итого за день:			810	34,8	50,6	156,7	1222,5			102	
2	1	Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0			0	
2	1	Обед	закуска	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з		13,2	
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	12,6	9,5	105,1	556,1	54-7с		25,2	
			2 блюдо	плов с курицей	180	27,3	7	34,7	313,3	54-12м		48,1	
			гарнир										
			напиток	кисель	200	0,2	0,1	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	17	166,7	993,4			102	
2	1	Итого за день:			740	43	17	166,7	993,4			102	
2	2	Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0			0	
2	2	Обед	закуска	салат из моркови и яблок	60	0,7	8,1	5,7	99	54-11з		17,65	
			1 блюдо	суп "Крестьянский"	250	3,9	24,2	59,6	494,6	54-11с		29,15	
			2 блюдо	курица отварная	100	19,3	1,4	0,7	92,9	54-54-21м		30	
			гарнир	капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122,1	54-8г		18	
			напиток	чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн		3,7	
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром		3,5	
			хлеб черн.										
			итого		810	30,1	39,1	100,8	898,4			102	
2	2	Итого за день:			810	30,1	39,1	100,8	898,4			102	
2	3	Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0			0	
2	3	Обед	закуска	салат из капусты с зеленым горошком	60	1	6	6,1	82,4	54-8з		16	
			1 блюдо	щи из свежей капусты	250	89,3	24,3	290	367,8	54-1с		25,6	
			2 блюдо	рыба под овощами	100	11,8	5,6	6	123,6	54-18р		32,7	
			гарнир	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	153,3	54-4г		18,5	
			напиток	компот из с/ф	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	108,1	42	361,1	803,7			102	
2	3	Итого за день:			810	108,1	42	361,1	803,7			102	
2	4	Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0			0	

2	4	Обед	закуска	салат из свежей капусты и огурца	60	1	6	6,1	82,4	54-8з	14,8
			1 блюдо	суп "Гороховый"	250	35,5	21,6	92,3	705,5	54-8с	33,4
			2 блюдо	печень говяжья	90	16,7	15,9	6,7	236,5	54-18м	35
			гарнир	макароны отварные	150	5	53	35	203	54-1г	9
			напиток	компот из с/ф	200	0,6	0	22,7	13,2	54-7хн	6,3
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5
			хлеб черн.								
					<i>итого</i>		800	61,2	96,9	175,4	1304
2	4	<b>Итого за день:</b>		800	61,2	96,9	175,4	1304		102	
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	салат из отварной свеклы	60	0,3	2,7	4,6	45,6	54-13з	6,4
			1 блюдо	щи из свежей капусты	250	89,3	24,3	290	367,8	54-1с	28,2
			2 блюдо	котлета из говядины	100	14,1	11,9	11,4	242,7	54-4м	55
			гарнир	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г	5,6
			напиток	чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	3,3
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5
			хлеб черн.								
					<i>итого</i>		810	114,5	45,8	367,8	1008,4
2	5	<b>Итого за день:</b>		810	114,5	45,8	367,8	1008,4		102	
<b>Среднее значение за период:</b>				797	54,88	47,23	205,76	1021,76		102	