Школа МОУ "Коменская СОШ"

Утвердил: должность директор

фамилия Гончарова М.С.

дата 16 (день) 10 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет, 12-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	гречка отварная	180/5	10,6	6,8	46,3	312	183	8
				гуляш из отварной говядины	100	13,4	13,4	3,2	188	97	28
			гор.напиток	какао на молоке	200	3,3	3,1	13,6	95	306	8
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			фрукты	фрукт свежий	150	2,25	0,15	32,7	127,5		36
				соус белый основной	30	0,2	1,1	1,1	15	252	3
			итого		510	33,7	25,05	121,05	860,5		87
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			510	33,7	25,05	121,05	860,5		87
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	35,2	229	191	28
				колбасные изделия запеченые в тесте	100	9,4	11,4	27	252	278	37
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2		9,1	36	300	3
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			фрукты								
			итого		330	18,75	19,1	95,45	640		72
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:**			330	18,75	19,1	95,45	640		72
1	3	Завтрак	гор.блюдо	плов и з говядины	250	509	26,1	25,2	42,2	119	32
				салат из морской капусты	60	0,6	0,1	0,2	4	2 4	20
			гор.напиток	кисель ягодный	200			23	92	331	10
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			фрукты								
				вафля	50	106	6,25	4	10,6		26
			итого		590	619,55	32,95	76,55	271,8		92
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
1	3	**Итого за день:**			590	619,55	32,95	76,55	271,8		92
1	4	Завтрак	гор.блюдо	пельмени полуфабрикаты отварные	200	23,8	24,8	58	550		45
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310	6
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			фрукты								
				булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	290	14
			итого		530	35,15	35,8	163,45	1124		69
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.								
			итого								
1	4	**Итого за день:**			530	35,15	35,8	163,45	1124		69
1	5	Завтрак	гор.блюдо	вареники ленивые отварные	180/5	31,6	11,4	25,1	334	240	46
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2		9,1	36	300	3
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			фрукты								
				салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	3,8	65	25	14
			итого		290	36,55	16,8	62,15	558		67
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:**			290	36,55	16,8	62,15	558		67
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая вязкая на молоке	180/5	8	8,2	32,7	247	193	28
				сыр порциями	30	7,9	8		105	1 4	24
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,2		9,3	38	302	8
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			фрукты								
				шоколадный батончик	50	12,5	8	21,2	105		40
			итого		310	32,55	24,7	87,35	618		104
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:**			310	32,55	24,7	87,35	618		104
2	2	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	227	12
				тефтеля из говядины	70/30	9,5	7,4	8	139	83	54
			гор.напиток	кисель	200			23	92	331	10
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			фрукты								
				соус белый основной	30	0,2	1,1	1,1	15	252	3
				булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	290	14
			итого		360	27,05	23,8	146,65	930		97
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:**			360	27,05	23,8	146,65	930		97
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,7	8,2	30	223	208	27
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310	6
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			фрукты	фрукты свежие	150	2,3		33,6	135,6		37
				булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	290	14
			итого		480	20,35	19,2	169,05	932,6		88
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:**			480	20,35	19,2	169,05	932,6		88
2	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета рыбная	90	14	10,6	13,4	207	83	54
				пюре картофельное	200	4,1	6,4	26,7	188	146	12
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	306	8
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			фрукты								
				соус белый основной	30	0,2	1,1	1,1	15	252	3
				булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	290	17
			итого		650	32,45	32,1	129,35	956		98
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**			650	32,45	32,1	129,35	956		98
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	7,4	27,3	200	205	24
			гор.напиток	напиток витаминный	200			17,1	65	317	10
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			фрукты								
				булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	290	18
				конфета	20	2,24	2,28	8,04	96		10
			итого		350	18,59	20,58	126,99	812		66
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:**		350	18,59	20,58	126,99	812		66
		Среднее значение за период:		440	87,469	25,008	117,8	770,29		84