Школа МБОУ Мошковская СОШ

Утвердил: должность Директор

фамилия Осипова Л.Г.

дата 13 (день) 9 (месяц) 2023 (год)

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	закуска	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	1,41	5,48	85,9	45	
			закуска	Колбаса порциями	40	5,12	8,88	0,6	103		
			гор.блюдо	Гуляш из отварного мяса (курицы) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164	246	
				Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб		30	1,67	0,34	14,7	68,47		
			фрукты								
1	1	Полдник	булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17		
			гор.напиток	Лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52	1008	
			итого		850	32,93	33,02	148,56	1064,51		89,15
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
0	0	**Итого за день:**			850	32,93	33,02	148,56	1064,51		89,15
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88	
				Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	243	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	
			хлеб		30	1,67	0,34	14,7	68,47		
			фрукты								
1	2	Полдник	булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			итого		790	23,89	33,73	108,23	773,48		89,15
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:**			790	23,89	33,73	108,23	773,48		89,15
1	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	71	
			гор.блюдо	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
				Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб		30	1,67	0,34	14,7	68,47		
			фрукты								
			йогурт	Йогурт	100	5,2	5,5	15,1	131		
1	3	Полдник	булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17		
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389	
			итого		910	25,82	20,15	145,01	871,14		89,15
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:**			910	25,82	20,15	145,01	871,14		89,15
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102	
				Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	243	
			гор.напиток	Лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52		
			хлеб		30	1,67	0,34	14,7	68,47		
			фрукты								
1	4	Полдник	булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17		
			гор.напиток	Лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52	1008	
			итого		790	28	28,99	183,69	1056,22		0
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:**		790	28	28,99	183,69	1056,22		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Капуста, тушеная с мясом	200	4,13	6,48	18,85	150,27	321	
			гор.напиток	Кисель из концентратов	200	0,11	0,12	25,09	119,2	352	
			хлеб		30	1,67	0,34	14,7	68,47		
			фрукты		150	0,6	0,4	13,7	60	338	
1	5	Полдник	булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			итого		810	9,96	11,13	123,07	648,11		89,15
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:**		810	9,96	11,13	123,07	648,11		89,15
2	1	Завтрак	закуска	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	85,9	45	
				Бутерброд с сыром	20	2,32	3,32	5,93	62,8	3	
			гор.блюдо	Гуляш из отварного мяса (курицы) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164	246	
				Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	
			хлеб		30	1,67	0,34	14,7	68,47		
			фрукты								
2	1	Полдник	булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			итого		830	30,9	33,81	123,63	900,39		89,15
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:**		830	30,9	33,81	123,63	900,39		89,15
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103	
				Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	243	
			гор.напиток	Кисель из концентратов	200	0,11	0,12	25,09	119,2	352	
			хлеб		30	1,67	0,34	14,7	68,47		
			фрукты								
2	2	Полдник	булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17		
			гор.напиток	Лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52	1008	
			итого		790	18,57	23,07	159,37	886,31		89,15
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:**		790	18,57	23,07	159,37	886,31		89,15
2	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	71	
			гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	259	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб		30	1,67	0,34	14,7	68,47		
			фрукты								
			йогурт	Йогурт	100	5,2	5,5	15,1	131		
2	3	Полдник	булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17		
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389	
			итого		900	39,95	17,3	126,48	821,44		89,15
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:**			900	39,95	17,3	126,48	821,44		89,15
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	82	
				Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	243	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	145	382	
			хлеб		30	1,67	0,34	14,7	68,47		
			фрукты								
2	4	Полдник	булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			итого		790	20,12	28,79	110,9	781,79		89,15
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:**			790	20,12	28,79	110,9	781,79		89,15
2	5	Завтрак	закуска	Зеленый горошек консервированный	50	1,26	0,07	5,6	30	4	
			гор.блюдо	Гуляш из отварного мяса (курицы) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164	246	
				Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,9	38,64	243,75	302	
			гор.напиток	Лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52	1008	
			хлеб		30	1,67	0,34	14,7	68,47		
			фрукты		150	0,4	0,3	10,3	47		
2	4	Полдник	булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17		
			гор.напиток	Лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52	1008	
			итого		910	33,47	25,46	205,32	1192,43		89,15
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:**			910	33,47	25,46	205,32	1192,43		89,15
		Среднее значение за период:			837	26,361	25,545	143,43	899,582		89,15