

Школа МБОУ «Новобурановская СОШ»

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Сорокина Н.П.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

9

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	Плов с мясом птицы (курица)	300	15,2	13	36,2	330	364	87,15
			закуска	Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	36	6,82
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304	532	7,8
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо								
			закуска								
			<i>итого</i>				675	25,4	26,5	129,2	849
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250	2,9	2,5	21	120	101	37,04
			закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	120	527	3,25
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	50	2,53	0,8	17,8	84,67	акт	3,8
			закуска	Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	36	6,82
			<i>итого</i>				670	15,63	20,4	81,55	605,67
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная паровая	100	14,6	13,3	15	261	380	38,1
			гор.блюдо	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
			гор.напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	0	26,96	124	499	8,01
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,2	9,5	29,8	218	380	11,48
			<i>итого</i>				625	24,94	26,4	102,66	774





			итого		675	25,4	26,5	129,2	849		107,47
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная паровая	100	14,6	13,3	15	261	380	38,1
			гор.блюдо	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170	534	17,63
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	200	7	10,6	38,96	326	377	9,5
			итого		625	32,9	33,9	107,22	928		74,88
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	13,62	15	27,3	110	95	20,01
			закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	120	527	3,25
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	50	2,53	0,8	17,8	84,67	акт	3,8
			фрукты	Банан	100	0,92	3,83	16,5	104	акт	15
			гор.блюдо								
			итого		670	25,87	31,63	95,45	611,67		57,47
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная с мясом	100	8,8	16,8	25,8	289,6	166	19,15
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,2	9,5	29,8	218	380	11,48
			гор.напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	0	26,96	124	499	8,01
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо								
			итого		575	17,84	27,5	109,26	758,6		44,34
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник со сметаной	250	2,4	5,5	17,86	134	93	3,17
			закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,4	58	525	2,85
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты	Яблоко	100	0,5	0,4	9,8	47		15
			гор.блюдо								
			<i>итого</i>		695	15,4	19,1	85,41	559		42,13
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная в соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	363	74,06
			гор.блюдо	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
			гор.напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	0	26,96	124	499	8,01
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	200	7	10,6	38,96	326	377	9,5
			<i>итого</i>		625	29,84	23,9	97,32	777		101,22
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные	100	10,76	21,88	11,26	300	358	49,87
			гор.блюдо	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,4	58	525	2,85
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо	Каша пшеничная	200	6,2	12,4	12,6	358	201	12,46
			<i>итого</i>		625	22,26	37,88	67,16	887		74,83
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250	2	4,3	10	88	89	5,61
			закуска	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304	532	7,8
			хлеб	Хлеб пшеничный 1сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты	Банан	100	0,92	3,83	16,5	104	акт	15
			гор.блюдо								
			<i>итого</i>		695	20,22	28,53	129,25	816		49,52

