Школа СОШ № 10

Утвердил: должность Директор

фамилия Байрамуков Э.М.

дата 1 (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	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10	13	35	290	204	39,83
				Яйцо вареное	40	5	4	0	57	209	11,61
			гор.напито	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	27	142	379	14,16.
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты	Яблоки свежие	130	1	1	13	61	338	11,52
			итого		590	22	20	95	645		80
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:**			590	22	20	95	645		80
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с соусом	110	10	13	12	201	284	53,62
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	21	146	312	12,17
			гор.напито	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	62	431	5,12
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	142	114	4,32
			фрукты								
			закуска	Помидоры свежие	80	1	0	3	17	246	4,77

			итого		607	19	18	81	568		80
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:**			607	19	18	81	568		80
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	6	7	24	182	190	22,52
				Сыр порциями	13	3	4	0	47	14	11,94
			гор.напито	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	27	142	379	14,16
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты	Яблоки свежие	130	1	1	13	61	338	11,52
			кондитор.	Пряники	45	3	2	34	165	608	8,20
				Масло порциями	10	0	7	0	66	13	8,78
			итого		638	19	23	118	758		80
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:**			638	19	23	118	758		80
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Наггетсы	70	20	23	14	339	293	63,48
			гарнир	Рис припущенный с овощами	120	3	4	30	167	305	10,89

			гор.напито	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	2,75
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты								
			итого		430	26	27	79	661		80
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:**			430	26	27	79	661		80
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные из филе минтая	110	11	12	7	180	234	40,21
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	21	146	312	12,17
			гор.напито	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	62	431	5,12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты	Яблоки свежие	130	1	1	13	61	338	11,52
			закуска	Огурец свежий	70	1	0	2	10	246	8,1
			итого		707	19	18	78	554		80
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:**			707	19	18	78	554		80
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	5	8	28	205	189	22,52
				Яйцо вареное	40	5	5	0	61	209	11,61
			гор.напито	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	27	142	379	14,16
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3	0	18	83	114	2,55
			фрукты	Яблоки свежие	130	1	1	13	61	338	11,52
				Сыр порциями	10	2	3	0	36	14	9,44
			кондитор.	Пряники	45	3	2	34	165	608	8,20
			итого		660	22	21	120	753		80
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:**			660	22	21	120	753		80
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Наггетс	70	20	23	14	339	293	63,48
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	145	3	4	30	165	323	8,52
			гор.напито	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	62	431	5,12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты								
			итого		462	26	27	79	661		80
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:**			462	26	27	79	661		80
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	125	14	11	15	224	223	42,66
				Масло сливочное порциями	10	0	8	0	75	13	8,78
			гор.напито	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	27	142	379	14,16
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты	Яблоки свежие	130	1	1	13	61	338	11,52
			итого		505	21	22	75	597		80
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:**			505	21	22	75	597		80
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рубленные из говядины	70	11	14	10	214	282	51,40
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	140	4	5	37	199	323	13,39
			гор.напито	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	62	431	5,12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты								
			закуска	Огурей свежий	60	1	0	2	8	246	7,21

			итого		517	19	19	84	578		80
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:**			517	19	19	84	578		80
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыбные палочки панированные в сухарях	80	10	10	4	141	254	59,83
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	21	146	312	12,17
			гор.напито	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	62	431	5,12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты								
			итого		477	16	15	60	444		80
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:**			477	16	15	60	444		80
		Среднее значение за период:			559,3	20,9	21	86,9	621,9		80