Школа МБОУ "Средняя школа № 10"

Утвердил: должность директор

фамилия Коган Л.Г.

дата 12 (день) 10 (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	225	14,88	13,9	37,5	369	204	20,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	1,53
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1	9,38
			фрукты								
				Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		14,8
			итого		665	18,31	21,61	87,59	657		46,27
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:**			665	18,31	21,61	87,59	657		46,27
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	6,08	11,18	43,33	300	175	16,67
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,36	382	11,15
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1	9,38
			фрукты	Яблоко	200	1	0	26,75	105		20
				Сыр порционно	30	5,26	5,32	0	103	15	16,5
			итого		690	18,78	27,53	102,55	762,36		73,7
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:**			690	18,78	27,53	102,55	762,36		73,7
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	85	14,96	33,09	15,3	422,02	268	29,62
				Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,2	321	11,37
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	349	3,38
			хлеб	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1		1,44
			фрукты								
			итого		495	21,17	39,34	78,33	758,12		45,81
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:**			495	21,17	39,34	78,33	758,12		45,81
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба отварная	55	11,35	12,46	0,45	171	226	41,95
				Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,7	312	9
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377	3,18
			хлеб								
			фрукты								
				Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		14,8
			итого		642	16,08	18,38	60,35	489,7		68,93
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:**			642	16,08	18,38	60,35	489,7		68,93
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260	33,47
				Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	303	8,23
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	1,53
			хлеб	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1		1,44
			фрукты								
			итого		530	18,59	35,22	59,29	631,1		44,67
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:**			530	18,59	35,22	59,29	631,1		44,67
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	100	23,39	22,19	0,41	295	388	59,6
				Макаронные изделия отварные	200	7,34	6,02	35,26	224,6	309	8,45
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	349	3,38
			хлеб	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1		1,44
			фрукты								
			итого		530	33,17	28,63	81,73	720,5		72,87
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:**			530	33,17	28,63	81,73	720,5		72,87
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	120	10,23	12,71	39,2	378	223	40,15
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,36	382	11,15
			хлеб	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4		2,48
			фрукты								
				Сыр порционно	30	5,26	5,32	0	103	15	16,5
			итого		380	21,97	21,87	71,51	670,76		70,28
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:**			380	21,97	21,87	71,51	670,76		70,28
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,2	208	289	30,53
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	1,53
			хлеб	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1		1,44
			фрукты								
				Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,01	4,13	46,4	52	2,82
				Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1	9,38
				Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		14,8
			итого		695	18,72	21,7	83,46	610,5		60,5
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:**			695	18,72	21,7	83,46	610,5		60,5
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	85	14,96	33,09	15,3	422,02	268	29,62
				Каша рисовая вязкая	200	3,43	5,56	35,43	205,4	303	9,13
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	349	3,38
			хлеб	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1		1,44
			фрукты								
			итого		515	20,83	39,07	96,79	828,32		43,57
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:**			515	20,83	39,07	96,79	828,32		43,57
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	174	16,17	28,8	3,06	336	210	32,61
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	10
			хлеб	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1		1,44
			фрукты								
				Сыр порционно	30	5,26	5,32	0	103	15	16,5
				Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1	9,38
			итого		474	28,73	44,62	47,94	743,7		69,93
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:**			474	28,73	44,62	47,94	743,7		69,93
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная	110	11,1	31,1	0,5	328	243	31,8
				Макаронные изделия отварные	200	7,34	6,02	35,26	224,6	309	10,74
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382	11,15
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1	9,37
			фрукты								
			итого		550	22,87	46,15	68,23	806,96		63,06
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	1	**Итого за день:**			550	22,87	46,15	68,23	806,96		63,06
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259	37,39
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376	1,53
			хлеб	Батон							
			фрукты								
				Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,01	4,13	46,4	52	2,82
			итого		440	13,08	32,53	35,71	489,4		41,74
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	2	**Итого за день:**			440	13,08	32,53	35,71	489,4		41,74
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255	26,67
				Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	303	8,23

			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948	4,98
			хлеб								
			фрукты								
				Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		14,8
			итого		700	20,37	18,11	61,06	590		54,68
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	**Итого за день:**			700	20,37	18,11	61,06	590		54,68
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	100	23,39	22,19	0,41	295	288	59,6
				Макаронные изделия отварные	200	6,28	6,72	30,61	160,96	309	8,45
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	349	4,23
			хлеб	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1		1,44
			фрукты								
			итого		530	32,11	29,33	77,08	656,86		73,72
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	**Итого за день:**			530	32,11	29,33	77,08	656,86		73,72
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов	150	12,62	28,17	25,89	408	265	34,01
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376	1,52
			хлеб	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1		1,44
			фрукты								
				Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1	9,37
			итого		435	16,82	36,01	69,82	672,1		46,34
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	**Итого за день:**			435	16,82	36,01	69,82	672,1		46,34
		Среднее значение за период:			551,4	21,44	30,673	72,096	672,492		58,40467