

Школа **МБОУ "Большеуковская СОШ"**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Чикишева Лилия Ивановна**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
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	250	25	29	56	584	54-11с
			2 блюдо	Макароны запеченные с сыром	150	8	7	29	207	54-3г
			напиток	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	4	3	11	86	54-23гн
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	5	0	22	106	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	8,4	43	пром
			сладкое	Йогурт фасованный	115	3	3	6	60	пром
			<i>итого</i>			775	47	42	132,4	1086
1	1	Итого за день:			775	47	42	132,4	1086	

1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	24	29	68	628	54-1с
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	14	13	3	186	54-7
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	139	54-11
			напиток	чай с лимоном и с сахаром	200	0	0	7	28	54-3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	5	0	22	106	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	8,4	43	пром
			фрукт	Фрукт Яблоко	100	2	0	14	76	пром
			нарезка	сыр твердых сортов в нарезке	15	4	4	0	54	54-1с
<i>итого</i>		865	54	51	142,4	1260				
1	2	Итого за день:		865	54	51	142,4	1260		
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп Гороховый	250	33	23	81	666	54-9
			2 блюдо	Курица отварная порционная	100	26	2	1	124	54-23
			гарнир	Гречка отварная	150	8	6	36	234	54-4
			соус	соус сметанный	80	2	8	3	93	54-1
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	20	92	51-1хн
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	5	0	22	106	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	8,4	43	пром
			фрукт	фрукт Груша	100	1	1	16	68	пром
<i>итого</i>		940	78	40	187,4	1426				
1	3	Итого за день:		940	78	40	187,4	1426		

1	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ сибирский	250	24	25	51	552	54-2
			2 блюдо	рыба припущенная в молоке"Минтай"	100	11	6	2	105	54-21
			соус	Соус белый основной	80	3	4	4	63	54-2соус
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	37	204	54-5
			напиток	кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0	0	15	61	54-21
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	5	0	22	106	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	8,4	43	пром
			фрукт	Фрукт Апельсин	100	1	0	14	60	пром
			<i>итого</i>		940	50	40	153,4	1194	
1	4	Итого за день:		940	50	40	153,4	1194		
1	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	40	19	62	578	54-8
			2 блюдо	Сарделька говяжья	90	14	3	10	126	54-23
			гарнир	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г
			соус	Соус красный основной	90	3	9	9	71	54-1
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	81	54-1хн
			сладкое	фрукт Банан	100	2	1	32	142	пром
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	5	0	22	106	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	8,4	43	пром
<i>итого</i>		940	71	37	196,4	1344				
1	5	Итого за день:		940	71	37	196,4	1344		

2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
2	1	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	23	28	29	461	54-2с	
			2 блюдо	Печень говяжья по строгановски	90	13	13	5	190	54-4м	
			гарнир	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-6г	
			напиток	Чай с лимоном и с сахаром	200	0	0	7	28	54-3	
			фрукты	Фрукт Мандарин	100	0	0	20	80	пром	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	5	0	22	106	пром	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	8,4	43	пром	
			<i>итого</i>		850	48	46	124,4	1105		
2	1	Итого за день:		850	48	46	124,4	1105			
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп лапша на курином бульоне	250	7	9	18	174	54-20с	
			2 блюдо	Котлета куриная	100	14	3	10	126	54-21	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	6	7	40	250	54-4г	
			соус	соус красный основной	90	3	2	9	71	54-1	
			сладкое	Йогурт фасованный	125	3	3	4	56	пром	
			напиток	Какао на сгущенном молоке	200	4	3	22	133	54-1хн	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	5	0	22	106	пром	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	8,4	43	пром	
			<i>итого</i>		975	44	27	133,4	959		
2	2	Итого за день:		975	44	27	133,4	959			

2	3	Обед								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	33	23	81	666	54-10с
			2 блюдо	Капуста-тушеная с мясом курицы	200	17	8	10	183	54-5м
			напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1	0	20	81	51-1хн
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	5	0	22	106	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	8,4	43	пром
			нарезка	яйцо вареное	40	6	4	0	57	54-6о
			<i>итого</i>		750	63	35	141,4	1136	
0	0	Итого за день:			750	63	35	141,4	1136	
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп фасолевый	250	21	20	70	542	54-9
			2 блюдо	Плов из мяса птицы	200	27	8	33	315	54-12
			гарнир							
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	92	пром
			сладкое	Йогурт фасованный	125	3	3	4	56	пром
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	5	0	22	106	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	8,4	43	пром
			<i>итого</i>		835	59	31	157,4	1154	
2	4	Итого за день:			835	59	31	157,4	1154	

2	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250	5	6	10	204	54-2с
			гор.пир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234	54-4г
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	13	4	6	112	54-14р
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	54-21
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	5	0	22	100	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	8,4	43	пром
			фрукты	фрукт Яблоко	120	2	0	14	76	пром
				Йогурт фасованный	30	5	0	22	106	пром
<i>итого</i>		910	40	16	133,4	942				
2	5	Итого за день:		910	40	16	133,4	942		
Среднее значение за период:				878	55,4	36,5	150,2	1160,6		