Школа МБОУ "Кинзельская СОШ" имени Васильева Н.Ф.

Утвердил: должность директор

фамилия Муштакова Г.В.

дата 9 (день) 1 (месяц) 2024 (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	макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	9,8
				курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м	38,2
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	9,3
			хлеб	пшеничный,ржано-пшеничный	60	4,3	0,6	26,71	129	Пром.	4,24
			фрукты								
				салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з	3,8
			итого		570	29,1	20,3	81,31	624		65,34
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:**			570	29,1	20,3	81,31	624		65,34
1	2	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	9,2
				курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	54-21м	39,5
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	17,5
			хлеб	пшеничный,ржано-пшеничный	60	4,3	0,6	26,71	129	Пром.	4,89

			фрукты								
				салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з	2,26
			итого		550	38,6	14	64,51	538,3		73,35
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:**			550	38,6	14	64,51	538,3		73,35
1	3	Завтрак	гор.блюдо	плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м	29,5
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	4,15
			хлеб	пшеничный,ржано-пшеничный	60	4,3	0,6	26,71	129	Пром.	4,89
			фрукты	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.	24,6
			итого		610	34	9,6	98,01	613,3		63,14
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:**			610	34	9,6	98,01	613,3		63,14
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	54-1з	18,9
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	1,53
			хлеб	пшеничный,ржано-пшеничный	60	4,3	0,6	26,71	129	Пром.	4,89
			фрукты	яблоко	220	0,9	0,9	21,6	97,7	Пром.	23,1
				сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	10,74
			итого		695	18,5	14,6	92,51	574,2		59,16
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:**			695	18,5	14,6	92,51	574,2		59,16
1	5	Завтрак	гор.блюдо	горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г	11,6
				биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	54-23м	33,3
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн	11,2
			хлеб	пшеничный,ржано-пшеничный	60	4,3	0,6	26,71	129	Пром.	4,89
			фрукты								
				салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	2,78
			итого		545	34,2	11,2	81,51	563,2		63,77
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:**			545	34,2	11,2	81,51	563,2		63,77
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2	54-26к	13,54
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	2,79
			хлеб	пшеничный,ржано-пшеничный	60	4,3	0,6	26,71	129	Пром.	4,89
			фрукты	банан	160	2,4	0,8	33,6	151,2	Пром.	32,32
				сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	10,74
			итого		635	15	11,6	91,01	527,9		64,28
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:**			635	15	11,6	91,01	527,9		64,28
2	2	Завтрак	гор.блюдо	рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	54-22м	44,8

			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	11,2
			хлеб	пшеничный,ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	35,5	172	Пром.	4,89
			фрукты								
				салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з	2,78
			итого		540	32	16,8	70,4	561,1		63,67
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:**			540	32	16,8	70,4	561,1		63,67
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	9,2
				курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м	38,4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн	2,79
			хлеб	пшеничный,ржано-пшеничный	60	4,3	0,6	26,71	129	Пром.	4,89
			фрукты								
				салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з	9,1
			итого		570	27,5	15,4	76,81	556,2		64,38
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:**			570	27,5	15,4	76,81	556,2		64,38
2	4	Завтрак	гор.блюдо	капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	54-10м	36,7
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,9
			хлеб	пшеничный,ржано-пшеничный	60	4,3	0,6	26,71	129	Пром.	4,82
			фрукты	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	Пром.	18,4
			итого		660	27,6	23,4	79,41	638,2		65,82
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:**			660	27,6	23,4	79,41	638,2		65,82
2	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	54-2г	10,13
				биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	54-6м	41,44
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	4,15
			хлеб	пшеничный,ржано-пшеничный	60	4,3	0,6	26,71	129	Пром.	4,89
			фрукты								
				салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	2,78

			итого		545	23,9	26	77,91	640,5		63,39
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:**			545	23,9	26	77,91	640,5		63,39
		Среднее значение за период:			592	28,04	16,29	81,339	583,69		64,63