Школа МБОУ "Яготинская СОШ"

Утвердил: должность Директор школы

фамилия Фридель Г. И.

дата 29 (день) января (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	Гарнир гречневый	180	50,54	6, 01	25	176	17	9,06
				Тефтели под соусом	110	10.май	0, 02	14,47	170	451	30,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0.18	0,02	13,54	55	2	2,56
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71		1,63
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		30,65
			итого		600	45109,22	0,69	78,38	519		74
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:**			600	45109,22	0,69	78,38	519		74
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшённая	200	9,6	10,5	40,1	262,05	15	22,74
				Масло сливочное порционное, сыр	25	0,08	7,25	26,46	203,69		23,76
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	2	2,56
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71		1,63
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	янв.00	мар.00		23,31
			итого		535	13,64	18,54	116,67	680,74		74
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:**			535	13,64	18,54	116,67	680,74		74
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов	230	16,41	11,48	61,48	418	9	24,64
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	2	3,56
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71		1,63
			фрукты	Груша	100	0.4	0,3	10,3	47		44,17
			итого		540	18,87	12,07	100,89	591		74
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:**			540	18,87	12,07	100,89	591		74
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	6.98	5,39	44,5	255	3	07.янв
				Капуста тушёная с курицей	90	14,05	5,09	9,83	140,5	20	31,4
			гор.напиток	Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	2	1,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71		1,63
			фрукты	Мандарин	100	0,9	0.2	8,1	43		31,93
			итого		580	17,37	10,79	101,28	604,5		74
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:**			580	17,37	10,79	101,28	604,5		74
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушёная в сметане	90	9,19	10,73	7,7	136	11	31,4
				Картофельное пюре	180	03.янв	янв.00	26,46	175	14	15,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	3,54	55	2	2,56
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,7	15,57	71		1,63
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		23,31
			итого		580	15,96	17,71	63,07	484		74
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:**			580	15,96	17,71	63,07	484		74
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	3	8,3
				Котлета с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451	31,1
			гор.напиток	Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	2	1,74
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71		1,63
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	89		31,23
			итого		600	20,95	15,75	118,82	680		74
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:**			600	20,95	15,75	118,82	680		74
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	180	5,54	06.янв	39,28	235	5	24,73
				Масло сливочное порционное, сыр	25	14.янв	56,15	15,57	203,69		23,76
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	2	2,56
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71		1,63
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		21,32
			итого		515	23,03	62,88	92,06	607,69		74
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:**			515	23,03	62,88	92,06	607,69		74
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	240	30,35	13,46	26,06	401	13	16,7
			гор.напиток	Какао	180	3,48	2,79	22,65	131	4	16,99
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71		1,63
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		38,68
			итого		550	36,51	16,92	74,08	650		74
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:**			550	36,51	16,92	74,08	650		74
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гороховая	150	9,6	10,5	40,1	162,03		12,2
				Мясо тушеное	90	11,89	16,52	2,35	210		25,96
			гор.напиток	Компот из ягод	180	0.14	0,04	2,28	95		1,74
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71		1,63
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	89		32,47
			итого		550	25,27	27,83	81,3	627,03		74
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:**			550	25,27	27,83	81,3	627,03		74
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофель запечёный	220	9,25	14,41	31,06	388	11	18,06
				Тефтели	100	9,9	14,8	8,74	197	14	20,01
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	2	2,56
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,45	24,05	133		1,63
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	36		31,74
			итого		650	23,7	30,01	89,16	810,85		74

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:**			650	23,7	30,01	89,16	810,85		74
		Среднее значение за период:			570	4530,452	21,319	91,571	625,481		74