

Школа

МОУ-СОШ с.Высокое

Утвердил : должность

И.о.директора школы

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Горушкина Г.Н.

дата

2

день

9

месяц

2024

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	7,64	8,1	42,64	246,6	203	
				Котлета	100	10,4	20	21,2	224		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,5	1,5	22,4	107		432
			хлеб	Батон осенний с маслом сливочным	35/20	8,06	44,2	53,6	281		
			фрукты								
			<i>итого</i>		480	27,6	73,8	139,84	858,6		
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		0	0	0	0
1	1	<b>Итого за день:</b>			480	27,6	73,8	139,84	858,6		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5,12	6,62	32,61	189,12	189	
			гор.напиток	Какао с молоком сгущённым	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15	271	
			хлеб	Бутерброд с сыром	35/20	4	1,2	26,5	210,7		
			фрукты	Сок	200	0,6	0,6	14,7	66,6		

			<i>итого</i>		200	13,5	12,33	99,85	620,57	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>			200	13,5	12,33	99,85	620,57	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	18,62	9,52	16,94	326,81	224
			гор.напито к	Чай	200			15	60	300
			хлеб	Батон осенний с маслом сливочным	35/20	8,6	44,2	53,6	281	
			фрукты							
			<i>итого</i>		200	27,22	53,72	85,54	667,81	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	<b>Итого за день:</b>			200	27,22	53,72	85,54	667,81	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	180/5	6,13	8,27	27,6	188,4	189
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432
			хлеб	Батон осенний	35	4	0,5	26,5	98,2	
			фрукты							
				Сыр порц.	30	8	8,2		108	7
			<i>итого</i>		265	19,63	18,27	76,5	501,6	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	<b>Итого за день:</b>			265	19,63	18,27	76,5	501,6	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с горошком зелёным	160/30	5,39	9,6	1,02	276,72	64
			гор.напиток	Какао с молоком	200			15	60	393
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	35/20	8,6	44,2	53,6	281	3
			фрукты							
			<i>итого</i>		200	13,99	53,8	69,62	617,72	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							



			<i>итого</i>		430	25,67	27,76	73	546,53	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	2	<b>Итого за день:</b>			430	25,67	27,76	73	546,53	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	180/5	6,13	8,27	27,6	188,4	189
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432
			хлеб	Батон осенний с сыром	32/30	8	1	53	196	
			фрукты							
				Сок	200	0,6	0,6	14,7	66,6	
			<i>итого</i>		400	16,23	11,17	117,7	558	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	3	<b>Итого за день:</b>			400	16,23	11,17	117,7	558	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,1	42,64	274	203

				Котлета	100	10,4	20	21,2	224	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
			хлеб	Батон осенний	35	4	0,5	26,5	98,2	
			фрукты							
			<i>итого</i>		535	25,56	32,32	115,83	741,4	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	<b>Итого за день:</b>			535	25,56	32,32	115,83	741,4	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200/50	30,93	2289	36	310,66	224
			гор.напиток	Чай	200			15	60	300
			хлеб	Батон осенний с маслом сливочным	35/20	8,6	44,2	53,6	281	
			фрукты							
			<i>итого</i>		200	39,53	2333,2	104,6	651,66	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							

		хлеб бел.							
		хлеб черн.							
		<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	<b>Итого за день:</b>		200	39,53	2333,2	104,6	651,66	
		<b>Среднее значение за период:</b>		316,5	23,429	263,67	99,703	642,325	