

Школа **МБОУ СОШ № 18**Согласовано: должность **директор школы****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория **7-11 лет**фамилия **Семенова Е.Н.**дата **1 11 2024**
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "дружба"	200	6,2	10	26,8	224	190	49,5
			гор.блюдо	масло порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	9,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			фрукты								
			<i>итого</i>			640	14,6	23,7	67,5	543	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	5,9	6	20,2	158,4	112	12,3
			2 блюдо	котлета мясная	90	8,3	18,6	13,2	254,1	281	26,7
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,2	38,3	242,4	141	12,5
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12,6	50,3	349	8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	1000	5,5
			хлеб черн.								
<i>итого</i>			740	26,4	31,1	108,6	820,1		65		
1	1	Итого за день:			1380	41	54,8	176,1	1363,1		160
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая	150	4,3	2,3	31,2	162,6	323	12,5
			гор.блюдо	гуляш из кур	90	9,1	10,5	5,8	154,3	308	46,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			фрукты								
			<i>итого</i>			670	21,7	18,2	77,6	561,1	
1	2	Обед	закуска								

			1 блюдо	свекольник	250	5,2	9,7	13,3	183,3	77	18,3
			2 блюдо	плов из птицы	200	12,2	18,1	35,8	380,1	311	33,2
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12,6	50,3	349	8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	1000	5,5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	21,1	28,1	86	728,6		65
1	2	Итого за день:			1370	42,8	46,3	163,6	1289,7		160
1	3	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с икрой	180	6	7,2	37,2	238,1	ттк8	59
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			фрукты								
			<i>итого</i>		610	14,3	12,6	77,8	482,3		
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый	250	7,5	6,4	18,2	160,6	101	15,8
			2 блюдо	печень по-строгановски	90	11,5	17	4,7	229,8	256	23,2
			гарнир	рис отварной	150	7,3	3,3	38,8	199,8	304	12,5
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12,6	50,3	349	8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	1000	5,5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		740	30	27	98,6	755,4		
1	3	Итого за день:			1350	44,3	39,6	176,4	1237,7		160
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша манная вязкая	200	7,4	7,1	36,3	238	184	42,3
			гор.блюдо	масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	9,5
			гор.блюдо	сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	14	7,2
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26

			<i>итого</i>		630	18,9	21,9	76,4	578,3		95
			закуска								
			1 блюдо	суп гороховый	250	9,6	11,1	17,4	207,5	101	13,5
			2 блюдо	голубцы любительские	200	11,8	18,8	18,4	370,8	177	38
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12,6	50,3	349	8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	1000	5,5
			хлеб черн.								
2	7	Итого за									
2	8	Завтрак	<i>итого</i>		700	25,1	30,2	72,7	743,5		65
					1330	44	52,1	149,1	1321,8		160
			гор.блюдо	омлет натуральный	150	9,9	20,2	3	234,1	210	49,5
			гор.блюдо	икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	тпк	9,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			фрукты								
2	8	Обед	<i>итого</i>		610	18,8	28,3	45,9	514		95
			закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	5,1	8,9	12,7	153,8	82	13,5
			2 блюдо	бефстроганов	90	7,2	14,8	5,3	191,4	375	25,5
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,2	38,3	242,4	323	12,5
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12,6	50,3	349	8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	1000	5,5
			хлеб черн.								
2	8	Итого за									
2	9	Завтрак	<i>итого</i>		740	24,5	30,2	93,2	752,8		65

			1 блюдо	суп картофельный с крупой (гречневая)	250	5,9	5,9	19,9	155,9	101	12,3
			2 блюдо	плов с мясом	200	23,7	18,1	36,6	404,5	311	26,7
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12,6	50,3	349	8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	1000	5,5
			хлеб черн.								
2	10	Итого за									
		Среднее		<i>итого</i>	700	33,3	24,3	93,4	725,6		52,5
					1280	42,7	33	137,4	1267,3		147,5
					1343	43,15	48,57	159,07	1287,29		158,75