

Школа

МБОУ Новосельская СОШ Вяземского района Смоленской области

Утвердил: должность

директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Т.А.Яковлева

Возрастная категория

7-11 лет

дата

31 8 2023  
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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп вермишелевый	250	2,86	4,56	20,74	139	122	23,65
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы	80	33	14,39	15,66	199,2	445	4,49
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	170	8,75	6,62	43,07	303	ТТК	30,33
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	395	6,53
			хлеб бел.	Батон нарезной	43	36	14,89	35,67	94,6	480	3,61
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,3	12,5	61,2	481	1,5
			<i>итого</i>			803	82,61	40,76	137,62	901	
1	1	<b>Итого за день:</b>			803	82,61	40,76	137,62	901		70,11
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска	Помидор свежий порционный	20	0,22	0,46	0,76	4,8	20	6,74





			хлеб										
			фрукты										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0	
2	1	Обед	закуска	Салат их капусты белокочанной	40	0,62	2,02	3,62	34,66	45		3	
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом курицы	250	2,29	6,5	20,63	152,5	122		29,77	
			2 блюдо	Гречка отварная	170	8,75	6,62	43,07	303	445		4	
			гарнир	Гуляш из мяса курицы	80	33	14,39	15,66	199	196		25,99	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	686		3,24	
			хлеб бел.	Батон нарезной	33	3	0,26	20,1	94,6	480		2,61	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,3	12,5	61,2	481		1,5	
				<i>итого</i>		833	49,92	30,14	130,8	903,96			70,11
2	1	<b>Итого за день:</b>			833	49,92	30,14	130,8	903,96			70,11	
2	2	Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0			0
2	2	Обед	закуска	масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9		8,54	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	7,2	5,44	20	161	128		21,22	
			2 блюдо	Биточки рыбные	80	7,12	3,2	5,88	81	TK		25,96	
			гарнир	Пюре картофельное	170	3,24	5,6	22,05	156	520		7,88	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,05	0,05	15,01	57	686		2,4	
			хлеб бел.	Батон нарезной	33	3	0,26	20,1	94,6	480		2,61	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	33	2	0,3	12,5	61,2	481		1,5	
				<i>итого</i>		776	22,66	23,1	95,62	685,8			70,11
2	2	<b>Итого за день:</b>			776	22,66	23,1	95,62	685,8			70,11	

2	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Огурец порционный	20	0,16	0,02	0,52	2,8	12	2	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	2,06	5,28	13,01	108	28	27,75	
			2 блюдо	Плов с куриным мясом	250	55,73	23,64	55,68	462,67	492	30,7	
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	395	5,57	
			хлеб бел.	Батон нарезной	33	3	0,26	20,1	94,6	480	2,61	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	33	2	0,3	12,5	61,2	481	1,5	
			<i>итого</i>			786	62,95	29,5	111,79	833,27		70,13
2	3	<b>Итого за день:</b>			786	62,95	29,5	111,79	833,27		70,13	
2	4	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гороховый	250	5,48	4,74	19,74	146	139	31,61	
			2 блюдо	Макароны отварные	170	5,48	4,98	34,88	211,5	332	2,92	
			гарнир	Котлета мясная	80	6,99	7,25	5,92	118	182	26,82	
			напиток	Кисель	200	0	0	9,98	119	395	4,65	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0,26	20,1	94,6	481	2,61	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10,5	61,2	481	1,5	

			<i>итого</i>		760	22,95	17,53	101,12	750,3	70,11	
2	4	<b>Итого за день:</b>			760	22,95	17,53	101,12	750,3	70,11	
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
2	5	Обед	закуска	Салат из варенной свеклы	40	0,56	3,36	3,38	46	64	3,5
			1 блюдо	Суп гречневый	250	2,73	4,54	20,54	137	138	23,23
			2 блюдо	Ленивые голубцы с мясом кур	250	11,57	10,54	12,9	194	485	36,87
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	686	2,4
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	480	2,61
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	481	1,5
			<i>итого</i>		800	20,06	19,05	84,43	589,8		70,11
2	5	<b>Итого за день:</b>			800	20,06	19,05	84,43	589,8	70,11	
		<b>Среднее значение за период:</b>			789,8	41,205	26,575	105,98	775,619	70,112	