Школа МКОУ "Ульканская ООШ№1"

Утвердил: должность Директор

фамилия Рыкова В.А.

дата 1 (день) 9 (месяц) 2023 (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	Гречневая каша шницель	200	20,7	33,5	37,49	534,26	302 267	57,77
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	6,67
			хлеб	Бутерброд с маслом	43\10	2,36	7,49	14,89	136,41		9,61
			фрукты								
			кисломолочк	молоко	200	5,8	5	9,6	106,6		
			йогурт		95	4	2	13	54		32
			итого		695	34,38	49,34	90,88	913,1		106,05
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:**			695	34,38	49,34	90,88	913,1		106,05
1	2	Завтрак	гор.блюдо	плов из курицы	180	15,25	9,42	32,16	274,42	291	71,13
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	382	15,9
			хлеб	хлеб пшеничный	43	3	0	19	94	43	2,86
			фрукты								
			напиток	сок натуральный (иультифруктовый)							
			кисломолочк	молоко	200	5,8	5	9,6	106,6		
			итого		623	28,13	17,96	78,34	593,52		89,89
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:**			623	28,13	17,96	78,34	593,52		89,89
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	6	10,85	42,95	293,45	174	22,57
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,43	379	15,25
			хлеб	хлеб пшеничный	43	3	0	19	94		2,86
			фрукты	апельсин	286	2,57	0,57	23,25	108,45		47,19
			кисломолочк	молоко	200	5,8	5	9,6	106,6		
			итого		929	20,53	19,09	110,74	702,93		87,87
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:**			929	20,53	19,09	110,74	702,93		87,87
1	4	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное+филе птицы отварное	200	19,33	14,72	16,35	275,2	312288	66,66
			гор.напиток	компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114	355	12,2
			хлеб	бутерброт с сыром и маслом	43\15\3	5,8	8,3	14,83	157,22	3	17,27
			фрукты								
			кисломолочк	молоко	200	5,8	5	9,6	106,6		
			итого		600	31,71	28,06	68,41	653,02		96,13
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:**			600	31,71	28,06	68,41	653,02		96,13

1	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	205	11,17	10,28	31,78	264,32	204	25,08
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5	377	3,95
			хлеб	хлеб пшеничный	43	3	0	19	94		2,86
			фрукты	яблоко	171						28,19
			кисломолочк	молоко	200	5,8	5	9,6	106,6		
			итого		819	20,1	15,3	75,58	526,42		60,08
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:**			819	20,1	15,3	75,58	526,42		60,08
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеная молочная	200	9	9	40	283	174	19,14
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,12	388	7,2
			хлеб	пшеничный	43	3	0	19	94		2,86
			фрукты	апельсин	214	1,92	0,43	17,4	81,15		35,38
			напиток	молоко	200	5,8	5	9,6	106,6		
			итого		857	20,39	14,7	106,76	652,87		64,58
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:**			857	20,39	14,7	106,76	652,87		64,58
2	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета мясная макароны отварные	200	12,79	10,55	34,32	283,39	268202	51,16
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	376	1,57
			хлеб	пшеничный	43	3	0	19	111,4		2,86
			фрукты								
			напиток	молоко	200	5,8	5	9,6			
			итого		643	21,66	15,57	77,92	455,25		55,59
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:**			643	21,66	15,57	77,92	455,25		55,59
2	3	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное, гуляш	200	14,09	17,27	18,66	286,43	312260	56,51
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5	377	3,86
			хлеб	пшеничный и масло сливочное	53	3,08	7,25	19,13	160,09		9,61
			фрукты	яблоко	196	0,79	0,79	19,21	87,03		32,38
			напиток	молоко	200	5,8	0	19	106,6		
			итого		849	23,89	25,33	91,2	701,65		102,36
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:**			849	23,89	25,33	91,2	701,65		102,36
2	4	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной котлета рыбная	200	9,87	10,15	39,31	288,07	304234	52,34
			гор.напиток	како с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	382	15,9
			хлеб	пшеничный	43	3	0	19	94		2,86
			фрукты								
			кисломолочк	йогурт	95	4	2	13	54		32
			напиток	молоко	200	5,8	5	9,6	106,6		

			итого		738	26,75	20,69	98,49	661,17		103,1
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:**			738	26,75	20,69	98,49	661,17		103,1
2	5	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему	175	20,8	5,33	18,5	205,17	259	61,99
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,43	379	14,95
			хлеб	бутерброт с маслом	53	3,08	7,25	19,13	160,09	1	9,61
			фрукты								
			напиток	молоко	200	5,8	5	9,6	106,6		
			итого		628	32,84	20,25	63,17	572,29		86,55
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:**			628	32,84	20,25	63,17	572,29		86,55
		Среднее значение за период:			738,1	26,038	22,629	86,149	643,222		85,22