

Школа **МОУ "СОШ № 10 с. Солдато-Александровского"**

Утвердил: должность **Директор**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия **Фёдорова Т.В.**

Возрастная категория **7-11 лет**

дата **26 1 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	Котлеты из мяса говядины с макаронными изделиями	290	20	26	44	490	268	74,56	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0	0	15	62	376	3,01	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	68	573	1,56	
			фрукты									
			<i>итого</i>				527	22,24	26,44	74,33	620	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			527	22,24	26,44	74,33	620		79,13	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочнаяс маслом сладко-сливочным (крестьянское) МДЖ-72,5%	210	8	13	34	285	182	18,88
				Сыр (российский) МДЖ-50%	15	4	4	0	60	15	8,96
			гор.напиток	Чай с молоком МДЖ-2,5%	200	4	4	18	119	378	8,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	7	10	47	573	1,56
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0	7	0	66	14	7,52
				Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4	3	7	70		17
			<i>итого</i>		590	23,34	37,83	68,37	646,3		62,82
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:		590	23,34	37,83	68,37	646,3		62,82	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	175	27	21	70	579	223	65,75
			гор.напиток	Какао с молоком МДЖ-2,5%	200	0	0	15	62	382	13,48
			хлеб								
			фрукты	Плоды свежие (яблоки)	150	1	1	20	24	338	13,5
			<i>итого</i>		525	28,31	22,29	104,8	665		92,73
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:		525	28,31	22,29	104,8	665		92,73	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба,тушенная в томате с овощами с картофельным пюре	330	20,42	14,16	27,65	319	229/312	48,37
				Икра свекольная	60	1	0	14	111	75	6,19
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	4	4	18	119	377	3
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	573	1,04
			фрукты								
				Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	0	0	15	62		22
			<i>итого</i>		817	27,06	18,03	83,93	657,6		80,6
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:		817	27,06	18,03	83,93	657,6		80,6	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом красным основным и каша гречневая рассыпчатая	290	16,39	16,72	42,16	536	295/304	56,92
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	35	349	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67	573	1,56
			фрукты								
			<i>итого</i>		520	18,41	16,93	65,26	638,09		60,38
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:		520	18,41	16,93	65,26	638,09		60,38	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром (российским) 50%	180	8	15	28	278	206	27,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	35	376	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67	573	1,56
			фрукты	Плоды свежие (бананы)	200	1	1	20	94	338	21,7
				Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0	7	0	66	14	7,52
			<i>итого</i>		620	10,41	22,95	70,61	539,86		60,18
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:		620	10,41	22,95	70,61	539,86		60,18	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сладко-сливочным (крестьянское) МДЖ-72,5%	240	12	17	5	220	219	18,68
				Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	15	0	7	0	66	14	7,52
			гор.напиток	Какао с молоком МДЖ-2,5%	200	4	4	18	119	382	13,48
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	1	0	10	47	573	1,56
			фрукты	Сыр (российский) МДЖ-50%	25	3,95	3,99	0	60	15	8,96
			<i>итого</i>		520	21,43	31,9	32,65	511,3		50,2
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:		520	21,43	31,9	32,65	511,3		50,2	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица (бройлер-цыпленок), тушенная в соусе сметанном с томатом и каша гречневая рассыпчатая	290	26	25	82	653	224	94,83
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	377	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	14	67	573	2,08
			фрукты								
			<i>итого</i>		530	28,11	24,92	111,02	782,32		98,81
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:		530	28,11	24,92	111,02	782,32		98,81	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из мяса говядины 2-й вариант с соусом сметанным с томатом и картофельным пюре	290	13	16	23	325	278/312	68,98
				Капуста квашенная	60	35	27	67	648	223	9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	35	376	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67	573	1,56
			фрукты								
			<i>итого</i>		580	49,95	42,52	113,31	1075,32		81,44
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:		580	49,95	42,52	113,31	1075,32		81,44	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из бройлер-цыплят	240	22	11	44	358	291	86,49
				Огурцы соленые	60	0	0	1	6	71	6,52
			гор.напиток	Компот из свежих плодов	200	0	0	15	62		6,34
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67	573	1,56
			фрукты								
			<i>итого</i>		530	24,1	10,93	73,95	493		100,91
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:		530	24,1	10,93	73,95	493		100,91	
		Среднее значение за период:			575,9	25,336	25,474	79,823	662,879		76,72