

Школа **Курашимский филиал МАОУ "Платошинская средняя школа"**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Козлова Е.Л.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **2 12 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	5	7	28	205	226/18	37.2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	457/18	11.06	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	108/13	3	
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47	112/13	25	
			хлеб	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1	3	24	134	72/18	20	
				<i>итого</i>			565	7	10	87	493	
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:			565	7	10	87	493		96.26	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	15	3	209	268/18	48	
			закуска	Овощи консервированные отварные (кукуруза, зеленый горошек)	60	2	2	3	38	157/18	17	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	144	462/18	15.26	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3	
			фрукты									
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	4	30	167	590/13	13	
				<i>итого</i>			500	26	24	81	652	
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:			500	26	24	81	652		96.26
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная"	90	13	10	11	189	347/18	53
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5	3	29	145	291/13	23.26
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	40	459/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			<i>итого</i>			500	23	13	79	515	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			500	23	13	79	515		96.26
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	40
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	115	465/18	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4.26
			фрукты								
		булочное	Булочка Российская	80	6	7	37	271	544/18	32	

			итого		520	17	16	102	661		96.26
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого		0	0	0	0	0	
1	4	Итого за день:			520	17	16	102	661		96.26
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточек из птицы	90	14	9	6	165	372/18	47.76
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	377/18	20
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	40	2	2	30	146	589/13	13.5
				итого		520	22	17	79	563	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого		0	0	0	0	0	
1	5	Итого за день:			520	22	17	79	563		96.26
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая	200	5	6	26	199	233/18	40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11

			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	2
			фрукты	Яблоко	150	1	1	10	66	82/18	25
			хлеб	Бутерброд с сыром	45	7	9	10	153	90/13	18.26
			<i>итого</i>		615	15	16	65	503		96.26
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:			615	15	16	65	503		96.26
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240	371/18	55
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173	202/18	23
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	40	459/18	13.26
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	26	23	61	594		96.26
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:			500	26	23	61	594		96.26

			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			500	46	18	106	769		96.26
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	40
			гор.блюдо	Яйцо отварное	55	7	6	0	78	300/13	18.76
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	7	9	10	153	90/13	18.5
			итого			550	22	21	70	562	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого			0	0	0	0	0	
2	5	Итого за день:			550	22	21	70	562		96.26
		Среднее значение за период:			530.5	22.5	18	88.8	602.3		96.26