

Школа

МБОУ «Ново-Иглайкинская СОШ НМР РТ»

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Махмутов Х.Х.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2023

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным	155	6	3	36	208	202	63.86
				Сосиска отварная с соусом	90	5	12	2	177	254	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0	0	9	39	402	
			хлеб	Пшеничный,ржаной	50	5	2	23	110		
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	56		
			итого		615	17	18	82	590		63.86
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:			615	17	18	82	590		63.86
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины в соусе	90	7	9	10	197	283	63.86
				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	5	6	34	211	181	
			гор.напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	0	20	442	
			хлеб	Пшеничный,ржаной	50	5	2	23	110		
			фрукты								
				Нарезка овощная (огурец)	60	0	0	2	9		
			итого		555	18	17	69	547		63.86
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:			555	18	17	69	547		63.86
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	3	7	20	141	335	63.86
				Котлеты рыбные с соусом	90	8	7	17	137	239	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	6	27	431	
			хлеб	Пшеничный ,ржаной	50	5	2	23	110		
			фрукты								

				Салат из белокачанной капусты	60	1	2	5	53	45		
			итого		562	17	18	71	468		63.86	
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:			562	17	18	71	468		63.86	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ из свежей капусты с говядиной	275	11	15	35	187	76	63.86	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0	0	10	39	402		
			хлеб	Пшеничный,ржаной	50	6	2	23	110			
			фрукты									
			итого		525	17	17	68	336		63.86	
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:			525	17	17	68	336		63.86	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы (грудка куриная)	190	11	12	39	352	311	63.86	
				Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	1	1	5	45	34		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	2	15	102	433		
			хлеб	Пшеничный,ржаной	50	2	2	23	110			
			фрукты									
			итого		500	18	17	82	609		63.86	
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:			500	18	17	82	609		63.86
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным	155	6	5	36	208	202	63.86
				Сосиска отварная с соусом	90	5	12	2	177	254	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0	0	9	39	402	
			хлеб	Пшеничный,ржаной	50	5	2	23	110		
			фрукты								
			итого		495	16	19	70	534		63.86
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:			495	16	19	70	534		63.86
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная)	190	10	14	25	241	258	63.86
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	7	27	431	
			хлеб	Пшеничный,ржаной	50	5	2	23	110		
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	56		
			итого		567	16	17	67	434		63.86
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:			567	16	17	67	434		63.86
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины в соусе	90	7	12	10	197	348	63.86
				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	7	4	20	211	181	
			гор.напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	19	136	442	
			хлеб	Пшеничный,ржаной	50	2	2	23	110		
			фрукты								
			итого		495	17	18	72	654		63.86
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:			495	17	18	72	654		63.86
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре гороховое с маслом сливочным	155	11	7	34	231	270	63.86
				Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	7	11	14	196	314	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	9	39	402	
			хлеб								
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	56		
			итого		565	19	19	69	522		63.86
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:			565	19	19	69	522		63.86
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из говядины с соусом	90	10	12	11	193	272	63.86
				Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	155	4	4	38	217	181	
			гор.напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	0	20	442	
			хлеб	Пшеничный,ржаной	50	2	2	23	110		
			фрукты								
				Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	1	5	45	34	
			итого		555	18	19	77	585		63.86
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:			555	18	19	77	585		63.86
		Среднее значение за период:			543.4	17.3	17.9	72.7	527.9		63.86