

Школа **МКОУ "Хабайдакская ООШ"**Утвердил: должность **И. о. директора****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Панова М.Н.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **1 9 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	Каша жидкая молочная рисовая(пшенная)	200	6,2	8,57	33,82	235	26	58,52
				Масло сливочное (порционное)	6	0,06	4,29	0,07	38,82	3	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	14	0,03	16,15	67	30	
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон	60	4,8	0,1	24,06	124,8	гп	
			фрукты								
				Сыр (порциями)	15	1,7	3,45	0,39	45	70	
				Кондитерские изделия(зефир, мармелад, печенье или др.)	45	0,8	1,26	11,8	98,2	гп	
			<i>итого</i>		526	27,56	17,7	86,29	608,82		58,52
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
1	1	Итого за день:			526	27,56	17,7	86,29	608,82		58,52

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	3	58,52
			гор.напиток	Какао(или кофейный напиток) с молоком	200	553	6,06	24,63	174	2	
			хлеб	Пшеничный или батон	60	4,8	0,1	24,06	124,8	гп	
			фрукты	Яблоко или груша или банан или др.	160	0,64	0,64	15,68	75,2	гп	
			<i>итого</i>		670	563,76	9,64	86,57	505		58,52
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:		670	563,76	9,64	86,57	505		58,52	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,2	92	22	58,52
			гор.напиток	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174	2	
			хлеб	Пшеничный или батон	30	2,4	0,05	12,03	62,4	гп	
			фрукты								
				Кондитерские изделия (зефир, мармелад, печенье или др)	45	1,8	2,84	26,53	220,95	гп	
			<i>итого</i>		530	11,35	12,84	72,39	549,35		58,52
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:		530	11,35	12,84	72,39	549,35		58,52	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,18	8,57	32,81	235	9	58,52
				Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	3	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,73	0	30,69	130	349	
			хлеб	Пшеничный или батон	60	4,8	0,1	24,06	123,8	гп	
			фрукты	Яблоко или груша или банан или др.	160	0,64	0,64	15,68	75,2	гп	
				Сыр (порциями)	15	1,7	3,45	0,39	45	70	
			<i>итого</i>		641	15,1	17,05	103,7	647,82		58,52
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:		641	15,1	17,05	103,7	647,82		58,52	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,76	5,56	30	185,26	7	58,52
				Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	12,02	9,97	12,32	186	74	
			гор.напиток	Сок	200	1	0,2	20	68,8	23	
			хлеб	Пшеничный или батон	30	2,4	0,05	12,03	62,4	гп	
			фрукты	Ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40	гп	
				Соус сметанный с томатом	20	0,39	4,92	1,68	52,5	15	
				Кондитерские изделия (зефир, мармелад, печенье или др.)	45	1,8	2,84	26,55	220,95	гп	
			<i>итого</i>		575	22,35	23,74	111,53	815,91		58,52
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:		575	22,35	23,74	111,53	815,91		58,52	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,24	7,58	18,87	150	16	58,52
				Котлеты или биточки рыбные	120	16,75	798	68,2	196,8	23	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	16	65	57	
			хлеб	пшеничный или батон	30	2,4	0,05	12,03	62,4	гп	
			фрукты	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	32	
				Соус сметанный с томатом	20	0,39	4,92	1,68	52,5	15	
			<i>итого</i>		558	25,2	810,82	137,04	617,7		58,52
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:		558	25,2	810,82	137,04	617,7		58,52	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая(пшенная)	200	6,2	8,57	33,82	235	26	58,52
				Масло сливочное (порционное)	6	0,06	4,29	0,07	38,82	3	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	14	0,03	16,15	67	30	
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон	60	4,8	0,1	24,06	124,8	гп	
			фрукты	Яблоко или груша или банан или др.	160	0,64	0,64	15,68	75,2	гп	
				Сыр (порциями)	15	1,7	3,45	0,39	45	70	
			<i>итого</i>		641	27,4	17,08	90,17	585,82		58,52
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:		641	27,4	17,08	90,17	585,82		58,52	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139	60	58,52
				Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	32	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,73	0	30,69	130	17	
			хлеб	Пшеничный или батон	30	2,4	0,05	12,03	62,4	гп	
			фрукты								
				Ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40	гп	
				<i>итого</i>		538	15,28	4,35	85,51	462,4	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	3	Итого за день:		538	15,28	4,35	85,51	462,4		58,52	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,24	7,58	18,87	150	16	58,52
				Котлеты или биточки рыбные	120	16,75	7,98	68,2	196,8	23	
			гор.напиток	Сок	200	1	0,2	20	65,8	25	
			хлеб	Пшеничный или батон	30	2,4	0,05	12,03	62,4	гп	0
			фрукты								
				Соус сметанный с томатом	20	0,39	4,92	1,68	52,5	15	
			закуска	Зеленый горошек с репчатым луком	100	0,36	5,01	1,25	51	44	
				<i>итого</i>	620	24,14	25,74	122,03	578,5		58,52
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:		620	24,14	25,74	122,03	578,5		58,52	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,56	5,85	38,62	240	24	58,52
				Котлеты, биточки или шницели из говядины	80	12,02	9,97	12,32	186	74	
			гор.напиток	Кисломолочный продукт (бифидок или кефир или ряженка или др.)	200	5,8	5	8	106	63	
			хлеб	Пшеничный или батон	30	2,4	0,05	12,03	62,4	гп	
			фрукты	Яблоко или груша или банан или др.	160	0,64	0,64	15,68	75,2	гп	
				Соус сметанный с томатом	20	0,39	4,92	1,68	52,5	15	
			<i>итого</i>		640	29,81	26,43	88,33	722,1		58,52
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:		640	29,81	26,43	88,33	722,1		58,52	
		Среднее значение за период:		593,9	76,195	96,539	98,356	609,342		58,52	