

Школа **МБОУ Биликтуйская ООШ** Утвердил: должность **Директор школы**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Чубарина Т.Г.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 9 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								
				Йогурт фруктовый	200	24.200	3.300	65.100	70.900	406	41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	300	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	1.600	0.200	9.800	49	27	4,34
			фрукты	Бутерброд с сыром	40	6,8	7.800	0.1	98	15	19,64
			<i>итого</i>		500	6,9	0	15	207		67
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	140	4	1	18	112	50	
			1 блюдо	Котлета куринная	80	8	10	20	230	89	39
			2 блюдо								
			гарнир	Макаронь отварные со сливочным маслом	200	7	7	47	281	45	25,6
			напиток	Сок фруктовый	220	0,1	0	9,5	40	407	22,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9.800	49	27	2.200
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	4	0,9	12	75	28	1.800
			<i>итого</i>		700	24,7	19,1	106,5	787		87,2
			Итого за день:		1200	31,6	19,1	121,5	994		154,2
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с геркулесом	180	7,2	9,4	29	228	266	25,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	13.900	56	381	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,2	14,76	136	108	4,34
			фрукты								
				Бутерброд повидлом	60	5.600	7.300	0.100	78	18	35,04
			<i>итого</i>		500	9,58	9,6	43,76	498		67
1	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	140	4	1	18	112	21	8,96
			1 блюдо	Биточки мясные	100	1	10	3	153	67	38,2
			2 блюдо								
			гарнир	Каша перловая со сливочным маслом	200	7	7	47	281	45	18,9
			напиток	Снежок	200	6	5	22	158	386	21,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,8	49	27	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,9	0,9	12	75	28	1,8
			<i>итого</i>		700	23,5	24,1	111,8	828		91,66
Итого за день:		1200	33,08	33,7	155,56	1326		158,66			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со сметаной	165	7.300	8.200	28.500	201.30	447	40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	381	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	1.600	0,2	9.800	49	27	4,34
			фрукты								
				Сыр нарезной	75	2,3	3	0	36,4	7	20,64
			<i>итого</i>		500	2,4	3,2	15	145,4		67
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Пельмени отварные со сливочным маслом	250	16	21	25	437	7002	74,5
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,9	56	381	2,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,8	49	27	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,9	0,9	12	75	28	1,8
				Компот консервированный	190	1	0	29	120	90	12
			<i>итого</i>		700	22,6	22,1	89,7	737		92,52
Итого за день:		1200	25	25,3	104,7	882,4		159,52			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронами	250	1.800	2.300	6.900	55.60	69	24,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	13.900	56	23	2,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	50	6.800	7.800	0.1	98	15	35,86
			<i>итого</i>		560	0,38	0,2	14,76	290		67
1	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	90	2,6	1	18	10	21	7,3
			1 блюдо	Котлета куринная	75	17,8	17,5	14,3	286	381	37
			2 блюдо								
			гарнир	Каша гречневая	200	12	7	60	166	130	17
			напиток	Биойогурт	200	1	10	3	153	67	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,8	49	27	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,9	0,9	12	75	28	2,17
				Коржик молочный	75	1	0	0	10	40	15
			<i>итого</i>		700	39,9	36,6	117,1	749		98,67
Итого за день:		1260	40,28	36,8	131,86	1039		165,67			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронь с сыром	200	7.400	8.700	47	290	334	28,5

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	13.900	56	300	2,2
			хлеб								
			фрукты								
				Бутерброд с маслом	100	6.800	7.800	0.1	98	15	31,96
			итого		500	0,1	0	47	444		62,66
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	4	1	18	112	50	12,86
			1 блюдо	Котлета мясная	100	9	12	24	240	89	39,00
			2 блюдо								
			гарнир	Гороховое пюре	200	12	7	60	166	130	25,9
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	1	100	341	10,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,8	49	27	2,17
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,9	0,9	12	75	28	2,17
				Сыр	40	2.300	3	0	36.40	7	21,00
			итого		700	31,5	24,1	124,8	742		54
1	5	Итого за день:			1200	31,6	24,1	171,8	1186		116,66
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке	180	6.600	7.100	30.90	231	114	25,4
			гор.напиток	Какао на молоке	200	2.500	0.04	17.80	81.50	591	12,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	1.600	0,2	9.800	49	108	4,34
			фрукты								
				Бутеоброд с сыром	60	6.800	7.800	0.100	98	15	24,76
			итого		500	0	0,2	0	378		67
2	1	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	140	4	1	18	112	21	19,56
			1 блюдо	Котлета куриная	100	8	10	20	230	89	37
			2 блюдо								
			гарнир	Каша гречневая со сливочным маслом	200	11	5	50	165	219	21,6
			напиток	Кисель	200	0,2	5	12,3	50.500	503	9,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1.600	0.200	9.800	49	27	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,9	0,9	12	75	28	1,8
			итого		700	27,1	21,9	112,3	631		91,66
2	1	Итого за день:			1200	27,1	22,1	112,3	1009		158,66
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
				Творожная масса	200	4.200	3.300	6.100	70.90	456	41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.100	0	13.900	56	381	2,2
			хлеб								
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	100	6.800	7.800	0.100	98	15	23,8
			итого		500	0	0	0	154		67
2	2	Обед	закуска	Фасоль консервированная	80	4,9	0	11,9	67,2	31	10
			1 блюдо	Котлета рыбная	140	10	18	36	385	305	39
			2 блюдо								
			гарнир	Рис припущенный	220	3,6	5,1	33,3	193,5	303	24,6
			напиток	Сок фруктовый	200	0,1	0	9,5	40	407	22,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,8	49	27	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,9	0,9	12	75	28	1,8
			итого		700	24,1	24,2	112,5	809,7		99,9
2	2	Итого за день:			1200	24,1	24,2	112,5	963,7		166,9
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша дружба на молоке	180	5.800	6.600	32	129	114	25,3
			гор.напиток	Какао на молоке	200	2.500	0.400	17.800	82	591	12,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	1.600	0,2	9.800	49	27	4,34
			фрукты								
				Бутерброд с маслом	60	7,4	13,5	50,3	350,5	3	24,86
			итого		500	7,4	13,7	82,3	610,5		67
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Вареники с мясом капустой	270	23	24	55	448	26	64,3
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,49	56	381	2,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,8	49	27	2,17
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,9	0,9	12	75	28	2,2
				Компот консервированный	170	1	0	29	120	90	1,8
			итого		700	29,6	25,1	119,29	748		72,49
2	3	Итого за день:			1200	37	38,8	201,59	1358,5		139,49
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке со сливочным маслом	220	6.500	7	39	245	106	25,3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0	13.900	56	381	2,02
			хлеб							108	
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	80	6.700	9,5	9,9	153	15	35,34
			итого		500	0,6	16,5	48,9	454		62,66

2	4	Обед	закуска	Горошек консервированный	140	6	0	13	84	33	5,6	
			1 блюдо	Голубцы ленивые	100	1	10	3	153	67	39	
			2 блюдо									
			гарнир	Макароны отварные с маслом	200	7,3	7,3	47	284	45	25,6	
			напиток	Биоюгурт	200	6	5	22	158	12	21,8	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,8	49	27	2,2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,9	0,9	12	75	28	1,8	
				<i>итого</i>		700	25,8	23,4	106,8	803		96
2	4	Итого за день:		1200	26,4	39,9	155,7	1257		158,66		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая на молоке	230	6.600	7.100	30.90	231	297	24,6	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0	13,9	56	381	2,02	
			хлеб									
			фрукты									
				Бутерброд с маслом	70	6.800	7.800	0.100	197	15	36,04	
	<i>итого</i>		500	0,6	0	13,9	484		62,66			
2	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	140	4	1	18	112	21		
			1 блюдо	Бифштекс	100	10	17	37	270	390	51	
			2 блюдо									
			гарнир	Рис припущенный со сливочным маслом	200	3,6	5,1	33,3	193,5	303	24,6	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	1	100	341	10,9	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,8	49	27	2,2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,9	0,9	12	75	28	1,8	
				<i>итого</i>		700	24,1	24,2	111,1	799,5		90,5
2	5	Итого за день:		1200	24,7	24,2	125	1283,5		153,16		
				Среднее значение за период:		1206	30,086	28,82	139,25	1129,91	153,158	