

Школа **МОУ "Байгазинская СОШ"**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Гарафутдинов М.В.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **20 10 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 вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к-2020	14,53
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020	8,96
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	1,06
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7		3,93
			фрукты	мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49		
				Молоко	200	3	3	5	60		23,00
			<i>ИТОГО</i>		815	20,9	19,7	85,4	603		51,48
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>ИТОГО</i>		0	0	0	0	0		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			815	20,9	19,7	85,4	603		51,48
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	250	17,2	11,1	24,2	265,8	54-11г-2020	38,5
				Курица тушеная с морковью	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-25м-2020	2,87
				Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з-2020	2,87
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	15,84
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7		3,93
			фрукты								
				Молоко	200	3	3	5	60		23,00
<i>ИТОГО</i>		770	26,1	14,9	83,4	572,7		84,14			
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		<b>Итого за день:</b>		770	26,1	14,9	83,4	572,7		84,14	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	54-10-2020	25,52	
					горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	54-20з-2020	3,25
				гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020	4,81
				хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7		3,93
				фрукты	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3		14
					Молоко	200	3	3	5	60		23,00
				<i>ИТОГО</i>		750	22,9	23,3	59	537,7		74,51
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		<b>Итого за день:</b>		750	22,9	23,3	59	537,7		74,51	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая Запеканка из творога с джемом	185	18,5	10	35	304,1	54-21к-2020 54-1т-2020	32,25	
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	1,06
				хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7		3,93
				фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35		
				Молоко	200	3	3	5	60		23,00	

			<i>ИТОГО</i>		745	27	13,9	83,1	566,6	60,24	
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	<b>Итого за день:</b>			745	27	13,9	83,1	566,6	60,24	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофель отварной в молоке Котлета рыбная любительская Соус молочный натуральный	270	18	11,1	34,5	309,8	54-10г-2020 54-14р-2020 54-5соус-2020	44,96
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020	9,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7		3,93
			фрукты								
				Молоко	200	3	3	5	60		23,00
			<i>ИТОГО</i>		730	29,4	17,7	79,9	596,5		81,24
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	<b>Итого за день:</b>			730	29,4	17,7	79,9	596,5	81,24	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая Шницель из курицы Соус сметанный	245	22,8	11,1	46,6	378,8	54-4г-2020 54-24м-2020 54-1соус-2020	41,9







			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>ИТОГО</i>		0	0	0	0	0		0	
3	1		<b>Итого за день:</b>		740	25,1	27,6	87,2	698,8	0	87,08	
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофель отварной в молоке	230	13,9	15,8	33,3	330,6	54-10г-2020	38,34	
				Беденки из говядины с рисом	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-16г-2020	7,29	
				Овощи в нарезке (огурец)						54-23г-2020		
				гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3г-2020	2,85
				хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7		3,93
				фрукты								
					молоко	200	3	3	5	60		23,00
			<i>ИТОГО</i>		750	22,1	19,7	75,6	567,7		75,41	
3	2	Обед	закуска									
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
				<i>ИТОГО</i>		0	0	0	0	0		0
3	2		<b>Итого за день:</b>		750	22,1	19,7	75,6	567,7		75,41	
			<b>Среднее значение за период:</b>		769	25,45	17,73	81,59	588,2		71,842	