

Школа **МБОУ "Николаевская СОШ"** Утвердил: должность **директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Юсупова М.Х**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **2023**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86		81,25
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
			<i>итого</i>		570	18,97	13,55	121,04	682,93		81,25
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6		81,25
			2 блюдо	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73		81,25
			гарнир	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		715	28,16	26,05	121,32	833,29		162,5
1	1	Итого за день:			1285	47,13	39,6	242,36	1516,22		243,75
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	200	6,09	10,88	47,99	314,24		81,25
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64		
			<i>итого</i>		610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25
1	2	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		
			1 блюдо	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9		81,25
			2 блюдо	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65		81,25
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
<i>итого</i>		780	30,02	32,91	104,56	777,04		162,5			
1	2	Итого за день:			1390	47,1	54,84	237,87	1518,5		243,75
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью №214	65	5,52	10,21	2,01	122,01		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64		
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
<i>итого</i>		510	17,25	26,46	96,66	694,72		81,25			
1	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56	176,29		
			2 блюдо	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		
			гарнир	Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4	103,5		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
<i>итого</i>		717	29,23	27,9	78,09	623,22		0			
1	3	Итого за день:			1227	46,48	54,36	174,75	1317,94		81,25
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	200	4,85	5,73	48,89	266,53		81,25
				Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты								
				Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
<i>итого</i>		630	30,72	30,46	115,82	802,83		81,25			
1	4	Обед	закуска	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83		
			1 блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105		81,25
			2 блюдо	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39		81,25
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
хлеб черн.											
<i>итого</i>		810	30,94	71,7	84,84	1050,95		162,5			
1	4	Итого за день:			1440	61,66	102,16	200,66	1853,78		243,75

			<i>итого</i>		630	17,1	22,72	127,68	726,13		81,25
2	4	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65		81,25
			2 блюдо	Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	3,94	7,38	77,8		81,25
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		780	31,22	32,76	104,6	780,94		162,5
2	4	Итого за день:			1410	48,32	55,48	232,28	1507,07		243,75
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты								
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
				Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			<i>итого</i>		630	25,83	43,7	97,29	828,31		81,25
2	5	Обед	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,14	74,68		
			1 блюдо	Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04		81,25
			2 блюдо	Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73		81,25
			гарнир	Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
				Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		
			<i>итого</i>		720	26,72	27,37	106,85	723,18		162,5
2	5	Итого за день:			1350	52,55	71,07	204,14	1551,49		243,75
		Среднее значение за период:			1342,2	47,756	60,489	210,48	1502,94		227,5