

Школа **МОУ СОШ № 82**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Мальцева Т.О.**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 гречневая с курицей	150	8	6,56	38.34	246.01	171М/ссж	48		
			гор.напиток	кисель	180	0.19	0.04	22.30	87.74	350М/ссж	3.8		
			хлеб	пшеничный	40	3	0.40	19.32	94.0		2		
			фрукты	бананы	100	2	1	21	96		20,3		
			<i>итого</i>				470	12,99	7,06	21	96		74,1
1	1	Обед	закуска										
			1 блюдо	суп рыбный	200	9	0.45	7	79.1	309М	85,6		
			2 блюдо	рожки с подливом	150+50	6	3	37.4	198.97		14		
			гарнир										
			напиток	чай с лимоном	180	0	0	11	41		4		
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>				380	14,85	2,86	18	41,1		103,6
Итого за день:				850	27,84	9,92	39	137,1		177,7			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	суп вермишелевый с курицей	200	4	3	17	113	103М	55,7		
			гор.напиток	чай с лимоном	187	0	0	9	38	377М	4		
			хлеб	пшеничный	17	0	0	19	94		2		
			фрукты										
			<i>итого</i>				404	3,62	3,49	44,7	245,05		61,7
1	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо	капуста тушеная	150	4	2	15	100	321М	51,47		
			гарнир										
			напиток	чай с лимоном	187	0	0	9	38	377М	4		
			хлеб бел.	пшеничный	40	0	0	19	94		2		
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>				377	4	2	43	232		57,47
Итого за день:				781	7,62	5,49	87,7	477,05		119,17			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	200	5	6,34	31	202	291 М/ссж	33,5		
			гор.напиток	какао с молоком	180	4	3	16	104	377М/ссж	20,8		
			хлеб	пшеничный	40	3	1	21	94		2		
			фрукты	яблоки	40	3	1	21	94		33,8		
			<i>итого</i>				460	15	11,34	89	494		90,1
1	3	Обед	закуска										
			1 блюдо	суп борщ со св.капустой	200	3	3	13	96	84М	55		
			2 блюдо	макаронные изделия отварные	150	6	3	37	199	309М	11		
			гарнир	гуляш	90	14	15	3	204	260М	26		
			напиток	чай с лимоном	187	0	0	0	38	377М	4		
			хлеб бел.	пшеничный	40	3	1	21	94		2		
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>				667	26	22	74	631		98
Итого за день:				1127	41	33,34	163	1125		188,1			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая с курицей	150	8	6,56	38.34	246.01	171М/ссж	48		
			гор.напиток	компот	180	0.70	0.05	23	96	349М	6		
			хлеб	пшеничный	40	3	0	19	94		2		
			фрукты	яблоко	150	1	1	15	70.50		33,8		
			<i>итого</i>				520	12	7,56	57	190		89,8
1	4	Обед	закуска										
			1 блюдо	Суп рассольник	200	3	4	14	108	96М	52		
			2 блюдо	каша гречневая	150	8	7	38	246	171М	48		
			гарнир	гуляш	90	14	15	3	204	260М	26		
			напиток										
			хлеб бел.	пшеничный	40	3	0	19	94		2		
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>				480	28	26	74	652		128
Итого за день:				1000	40	33,56	131	842		217,8			