



Школа

МКОУ "Дейбужская ООШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

И. о. директора

фамилия

Алигаджиева А.О

дата

1 9 2023 год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Гороховый суп с говядиной	250	6	6	22	260	78	28,2		
				Яйцо отварное	40	5	6		63		8,8		
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	15	110	241		15,1		
			хлеб	Хлеб пшеничный	65	1	15	60			3,1		
			фрукты	Бананы	180	2	15	170	231		29,6		
				Бутерброд с маслом	35	3	15	110	1		8,2		
				<i>итого</i>			770	18	17	82	773		93
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	Итого за день:											
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с маслом и рыба запеченная	770	18	17	82	773		93		
				Чай с сахаром	200			15	40		4,7		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	2	20	100		4,9			
			фрукты	Яблоко	180		15	60		19,5			
				Салат (Фасоль конс-й с морковью)	50	2	8	40		7,4			
				<i>итого</i>			780	18	17	80	590		95,4

1	2	Обед	закуска															
			1 блюдо															
			2 блюдо															
			гарнир															
			напиток															
			хлеб бел.															
			хлеб черн.															
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	Итого за день:			780	18	17	80	590									95,4
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Молочный суп	200	4	5	15	170									19,3
			напиток	Яйцо отварное	40	5	6		63									7,5
			хлеб	Йогурт	90	2	1	15	90									30
			фрукты	Хлеб пшеничный	100	2		15	100									4,9
				Банан	150	2		15	140									24,1
				Бутерброд с маслом	35	3	5	15	110									8,2
			<i>итого</i>		615	18	17	75	673									94
1	3	Обед	закуска															
			1 блюдо															
			2 блюдо															
			гарнир															
			напиток															
			хлеб бел.															
			хлеб черн.															
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	3	Итого за день:			615	18	17	75	673									94
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Фасолевый суп с говядиной	250	12	12	22	280									48,9
			гор.напиток	Кампот из сухофруктов	200	1		15	100									15,1

1	4	Обед	хлеб	Хлеб пшеничный	100	2				20	100		4,9
			фрукты	Груши	125					10	50		24
				Вафли	30	3	5			15	110		7,5
			<i>итого</i>		705	18	17			82	640		100,4
			закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			705	18	17			82	640		100,4
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пшеничная каша и котлеты из говядины	200	12	16			25	280		28,5
			напиток	Сок фруктовый	200	1				15	100	271	27
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	2				20	100		4,9
			фрукты	Бананы	180	2				15	170		24
				Салат из капусты с горохом конс-ым	50	1	1			8	40		7,4
			<i>итого</i>		730	18	17			83	690		91,8
1	5	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0		0

1	5	Итого за день:		730	18	17	83	690	91,8
2	1	Завтрак	гор.блюдо Манная каша с маслом	190	5	5	18	150	14,8
			Яйцо отварное	40	5	6		63	7,5
			.напиток Йогурт	90	2	1	15	90	30
			хлеб Хлеб пшеничный	100	2		20	100	4,9
			фрукты Груши	125	1		10	50	24
			Бутерброд с маслом	35	3	5	15	110	8,2
			<i>итого</i>						
2	1	Обед	<i>итого</i> закуска	580	18	17	78	563	89,4
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0
2	1	Итого за день:		580	18	17	78	563	89,4
2	2	Завтрак	Картофельное пюре и котлеты из говядины	250	12	13	25	330	50,8
			гор.напиток Чай с сгущенкой	20	2	2	18	110	12,5
			хлеб Хлеб пшеничный	100	2		20	100	4,9
			фрукты Яблоко	180			15	60	19,5
			Салат	50	2	3	4	45	3,1
			<i>итого</i>	600	18	18	82	645	90,8
2	2	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						

2	2	Итого за день:	Итого за день:	0	0	0	0	0	0	0									0
		гор.блюдо	Макароны с маслом и рыба	730	18	18	83	750											98,7
		гор.напиток	Чай	200															4,7
		хлеб	Хлеб пшеничный	100	2		20	100											4,9
		фрукты	Груши	125			1	40											24
			Вафли	35	3	5	15	110											7,5
		итого		710	17	18	76	590											88
2	5	Обед																	
		закуска																	
		1 блюдо																	
		2 блюдо																	
		гарнир																	
		напиток																	
		хлеб бел.																	
		хлеб черн.																	
		итого		0	0	0	0	0											0
2	5	Итого за день:	Среднее значение за период:	699	17,9	17,4	80,4	644,7											93,92
				710	17	18	76	590											88