Школа

Утвердил: должность директор МКОУ СОШ с.Голуметь

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Завозин А.Л.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 7 (день) 11 (месяц) 2023 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з	13,2
			1 блюдо	суп "Гороховый"	250	35,5	21,6	92,3	705,5	54-8с	19,2
			2 блюдо	тефтеля из говядины	100	3,4	6	47	106,1	54-8м	45
			гарнир	каша гречневая	180	8,2	6,5	42,8	202,5	54-4г	6,4
			напиток	чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	4,7
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5
			хлеб черн.								
			итого		840	50,2	34,5	202,9	1113		92
1	1	Итого за день:			840	50,2	34,5	202,9	1113		92
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1	6	6,1	82,4	54-8з	14,6
			1 блюдо	суп "Рассольник"	250	9,3	24,6	76,4	566,5	54-3с	31,6
			2 блюдо	плов с курицей	180	27,3	7	34,7	313,3	54-12м	35,6
			гарнир								
			напиток	кисель	200	0,2	0	12,5	51,5	54-10хн	6,7
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5
			хлеб черн.								
			итого		740	40,2	38	142,3	1077,1		92
1	2	Итого за день:			740	40,2	38	142,3	1077,1		92
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	помидор свежий в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	54-3з	16,8
			1 блюдо	суп из овощей с мясными фрикадельками	250	13	9,1	20,9	217,3	54-1с	21
			2 блюдо	голубцы ленивые	100	17,1	13,1	140	242,7	54-3м	37
			гарнир	отварные макароны	150	5	53	35	203	54-1г	9
			напиток	чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	4,7
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5
			хлеб черн.								
			итого		810	38,1	75,6	217,4	764,3		92
1	3	Итого за день:			810	38,1	75,6	217,4	764,3		92
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	салат из свежей капусты с огурцом	60	1	6	6,1	82,4	54-8з	8,4
			1 блюдо	борщ со свежей капустой	250	3,6	24,4	51,9	461,7	54-2с	18,7
			2 блюдо	котлета из говядины	90	14,1	11,9	11,4	209	54-4м	49,5
			гарнир	рис отварной	150	3,6	5,2	33,1	213,5	54-6г	6,2
			напиток	компот из с/ф	200	0,6	0	22,7	13,2	54-7хн	5,7
			хлеб бел.	хлеб	50	2,4	0,4	12,6	63,4	пром	3,5
			хлеб черн.								
			итого		800	25,3	47,9	137,8	1043,2		92
1	4	Итого за день:			800	25,3	47,9	137,8	1043,2		92
1	5	Завтрак	гор.блюдо								