

Школа		МБОУ Табарсукская СОШ			Утвердил: должность		директор				
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд					фамилия		Черных Любовь Владимировна				
Возрастная категория		7-11 лет			дата				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 молочная овсяная	250	8,1	9,8	35,6	253	174	14,44
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	96,4	272	9,12
			хлеб	бутерброд с сыром	50	7,5	4,4	24,5	166,4	3	12
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	368	31,44
				<i>итого</i>	650	19,1	17,6	89,7	582,4		67
1	1	Обед	закуска	салат из свежих помидоров с луком	100	1,2	6,1	10,1	100,1	14	7,24
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3,4	20,9	127	82	21,36
			2 блюдо	овощи тушеные	180	4,1	3,4	22,7	137,8	332	6,13
			гарнир	курица отварная	120	22	17	14	297,6	300	45,47
			напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	40,18	268	3,4
			хлеб бел.	пшеничный	60	3,19	1,2	29,6	141,96	147	3,6
			хлеб черн.	ржаной	60	2,9	0,6	19,2	93,8	148	4,8
				<i>итого</i>	970	36,69	31,72	126,4	938,44		92
1	1	Итого за день:			1620	55,79	49,32	216,1	1520,84		159
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная жидкая	250	7,6	7,8	29,5	242,3	182	15,2
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	72,2	269	4,79
			хлеб	хлеб пшеничный	60	2,2	0,45	14,8	72,05	147	3,6
			фрукты	груша свежая	180	0,3	0,03	10,3	42,6	368	21,66
				масло сливочное порцией	10	0,16	9,9	1,2	94,54	6	10,5
				сыр порцией	15	3,4	4,4		53,2	7	11,25
				<i>итого</i>	715	15,26	24,38	68,2	576,89		67
1	2	Обед	закуска	салат из моркови с яблоками	100	0,9	3	11,5	76,6	18	6,42
			1 блюдо	суп из овощей	250	2,16	5,2	12,7	115,6	41	27,91
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	100	14,35	4,9	4,7	120,3	78	29,1
			гарнир	рис отварной	180	4,3	6,4	42,6	245,2	315	11,97
			напиток	из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	113,1	286	8,2
			хлеб бел.	пшеничный	60	3,19	1,2	29,6	141,96	147	3,6
			хлеб черн.	ржаной	60	2,9	0,6	19,2	113,1	148	4,8
				<i>итого</i>	950	28,4	21,6	147,3	925,86		92
1	2	Итого за день:			1665	43,66	45,98	215,5	1502,75		159
1	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны запеченные с сыром	250	10,5	17,1	38,5	326,7	203	24,26
			гор.напиток	какао с молоком	200	2,6	2,7	13,8	89,9	274	9,7
			хлеб	пшеничный	60	3,19	1,2	29,6	141,96	147	3,6
			фрукты	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44,4	368	29,44
				<i>итого</i>	660	16,69	21,4	91,7	602,96		67
1	3	Обед	закуска	салат из свеклы с яблоками	100	1,1	5	8,5	83,4	27	9,61
			1 блюдо	щи со сметаной	250	3,4	1,9	12,8	81,9	32	23,09
			2 блюдо	котлета из птицы	150	12,5	17,7	11,9	246,5	105	29
			гарнир	картофель отварной	180	3,8	5,1	34,4	198,7	129	8,9
			напиток	сок натуральный	200	1	0	25,4	105,6	399	13
			хлеб бел.	пшеничный	60	3,19	1,2	29,6	141,96	147	3,6
			хлеб черн.	ржаной	60	2,9	0,6	19,2	93,8	148	4,8
				<i>итого</i>	1000	27,89	31,5	141,8	951,86		92
1	3	Итого за день:			1660	44,58	52,9	233,5	1554,82		159
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша дружба	250	6,9	7,8	30	217,8	187	13,8
			гор.напиток	какао с молоком	200	2,6	2,7	13,8	89,9	274	9,7
			хлеб	пшеничный	60	3,19	1,2	29,6	141,96	147	3,6
			фрукты	груша свежая	175	0,4	0,3	10,3	45,5	368	39,9
				<i>итого</i>	685	13,09	12	83,7	495,16		67
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой	250	2,8	9,1	16,2	157,9	54	12,64

Школа		МБОУ Табарсукская СОШ			Утвердил: должность		директор				
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд					фамилия		Черных Любовь Владимировна				
Возрастная категория		7-11 лет			дата		2023				
					день		месяц		год		
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	8	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая молочная	250	6,8	7,6	36,8	243,1	176	12,56
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	96,4	272	9,12
			хлеб	бутерброд с сыром	70	7,5	4,4	24,5	166,4	3	12,4
			фрукты	груша	130	0,3	0,03	10,3	42,6	368	32,92
				<i>итого</i>	650	17,5	14,83	86,5	548,5		67
1	8	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	250	3	6,3	16,7	126,2	65	7,94
			2 блюдо	говядина тушеная с овощами	220	21,9	16,5	16,8	331,4	274	67,46
			гарнир								
			напиток	из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	113,1	286	8,2
			хлеб бел.	пшеничный	60	3,19	1,2	29,6	141,96	147	3,6
			хлеб черн.	ржаной	60	2,9	0,6	19,2	93,8	148	4,8
				<i>итого</i>	790	31,59	24,9	109,3	806,46		92
1	8	Итого за день:			1440	49,09	39,73	195,8	1354,96		159
1	9	Завтрак	гор.блюдо	вареники п.ф	250	23,1	17,2	42	399,2	215	50,71
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	72,2	269	3,89
			хлеб	бутерброд с сыром	70	7,5	4,4	24,5	166,4	3	12,4
			фрукты								
				<i>итого</i>	520	32,2	23,4	78,9	637,8		67
1	9	Обед	закуска	салат картофельный с помидорами	100	1,12	5,6	4,1	71,28	24	4,2
			1 блюдо	суп куриный с макаронами изделиями	250	2,1	3,1	15	96,3	82	14,32
			2 блюдо	курица отварная	120	22	17	14,1	297,4	300	45,47
			гарнир	капуста тушеная	180	4,5	5,2	19,3	142	134	14,11
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,4	0	41,4	167,2	376	5,5
			хлеб бел.	пшеничный	60	3,19	1,2	29,6	141,96	147	3,6
			хлеб черн.	ржаной	60	2,9	0,6	19,2	93,8	148	4,8
				<i>итого</i>	970	36,21	32,7	142,7	1009,94		92
1	9	Итого за день:			1490	68,41	56,1	221,6	1647,74		159
1	10	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая	250	7,6	7,8	29,5	242,3	182	15,2
			гор.напиток	какао с молоком	200	2,6	2,7	13,8	89,1	274	9,7
			хлеб	пшеничный	60	3,19	1,2	29,6	141,96	147	3,6
			фрукты	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	44,4	368	25,78
				сыр порциями	20	3,4	4,4	0	53,2	7	12,72
				<i>итого</i>	650	17,19	16,5	82,7	570,96		67
1	10	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	14,8	98,5	10	4,28
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	13,3	145,9	87	21,37
			2 блюдо	котлеты из птицы	150	12,5	17,7	12	246,5	305	40,84
			гарнир	макароны отварные	180	6,5	5	42,7	231,8	202	11,89
			напиток	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,96	270	5,22
			хлеб бел.	пшеничный	60	3,19	1,2	29,6	141,96	147	3,6
			хлеб черн.	ржаной	60	2,9	0,6	19,2	93,8	148	4,8
				<i>итого</i>	1000	36,09	37,44	141,8	1000,42		92
1	10	Итого за день:			1650	53,28	53,94	224,5	1571,38		159
Среднее значение за период:					1566	50,584	47,777	220,744	1511,589		159