

Школа **МОБУ "Еленовская СОШ"**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Воробей Н.С.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

23 12 2024**2024****декабрь****год****2024**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9н167	24,4		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн45	1,57		
			хлеб	Булочка с кунжутом	70	5,4	1,7	37,4	186,2	Пром.2160	18,7		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.357	16		
			закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з12	24,65		
			<i>итого</i>		600	21,6	22,3	87,9	637,7		85,32		
1	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			600	21,6	22,3	87,9	637,7		85,32		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м7471	39,08		
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн21	3,78		
			хлеб	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,1	Пром.360	3,08		
			фрукты										
			хлеб	Хлеб ржаной	41	2,7	0,5	13,7	70	Пром.369	2,86		
			гор.блюдо	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г76	12,38		
	<i>итого</i>		562	26,8	12,5	97,5	609,7		61,18				
1	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	2	Итого за день:			562	26,8	12,5	97,5	609,7		61,18		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	54-1о78	61,24		
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн118	3,37		
			хлеб	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,1	Пром.360	3,08		
			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2	Пром.15105	27,5		
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з253	8,87		
				<i>итого</i>		601	22,5	30,9	45,4	549,7		104,06	
1	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	3	Итого за день:			601	22,5	30,9	45,4	549,7		104,06		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т309	60,31		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн45	1,57		
			хлеб	Батон простой	47	3,8	0,5	23,1	111,6	Пром.362	5,56		
			фрукты	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9	Пром.357	28,8		
			сладкое	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.427	6,32		
				<i>итого</i>		597	35,8	13,6	79,8	585,1		102,56	
1	4	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	

1	4	Итого за день:		597	35,8	13,6	79,8	585,1		102,56	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р299	33,77
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн	7,93
			хлеб	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,1	Пром.360	3,08
			фрукты								
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.1440 6	4,4
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г52	28,55
			<i>итого</i>	581	24,3	15,2	82,5	564,6		77,73	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:		581	24,3	15,2	82,5	564,6		77,73	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	54-16к223	18,99
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн45	1,57
			хлеб	Булочка с кунжутом	70	5,4	1,7	37,4	186,2	Пром.2160	18,7
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.357	24
			закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з12	24,65
				<i>итого</i>	650	18,2	17,1	82,5	556		87,91
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:		650	18,2	17,1	82,5	556		87,91	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м7471	39,08
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн118	3,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.360	3,38
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	41	2,7	0,5	13,7	70	Пром.369	2,86
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г54	11,77
	<i>итого</i>	536	28,6	13,1	82,7	563,5		60,46			
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:		536	28,6	13,1	82,7	563,5		60,46	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	54-1о78	61,24
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн21	3,78
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,1	0,3	20,2	96,1	Пром.1440	4,51
			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2	Пром.1510 5	27,5
				<i>итого</i>	541	21,3	24,7	52,4	517		97,03
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:		541	21,3	24,7	52,4	517		97,03	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	54-3г139	25,32
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн45	1,57

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.360	3,01
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.357	16
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.369	1,39
			<i>итого</i>		560	15,4	10	80,8	476,2		47,29
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			560	15,4	10	80,8	476,2		47,29
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	54-16м9986	56,47
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн	7,93
			хлеб	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,1	Пром.360	3,08
			фрукты								
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.14406	4,4
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г52	28,55
			<i>итого</i>		571	23,4	21	83,5	617		100,43
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			571	23,4	21	83,5	617		100,43
Среднее значение за период:					579,9	23,79	18,04	77,5	567,65		82,397