

Школа **МКОУ "Бережковская ООШ"**Утвердил: должность **директор школы****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Саушкина И.В.**Возрастная категория **7-11 лет**дата 

1	9	2024
день	месяц	год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Обед	закуска	салат из свежих помидоров	100	1	3	2	36	17	
			1 блюдо	щи на кбжульоне	200	2	5	11	157	68	25,48
			2 блюдо	куры отварные	100	17	37	24	202	265	23,25
			гарнир	макароны отварные	150				258		окт.63
			напиток	компот из сухофруктов	200			25	94	868	3,77
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб черный	50	8	1	38	98		5,27
			<i>итого</i>			800	28	46	100	845	
1	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	1	3	3	25	71	4,00
			1 блюдо	суп вермишелевый	200	2	2	14	84	111	24,38
			2 блюдо	рыба припущенная минтай	100	31	29	82	193	492	17,15
			гарнир	картофельное пюре	150	2	17	4	174	312	9,84
			напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	24	94	868	1,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб черный	50	2	0	10	52		5,27
			йогурт		125						22,5
<i>итого</i>			925	38	51	137	622		85,00		
1	3	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	1	3	3	25	71	16,6
			1 блюдо	свекольник	200	1	3	8	73	96	27,47
			2 блюдо	плов с курицей	120	31	29	82	328	492	31,89
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	24	83	868	3,77
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб черный	50	2	0	10	52		5,27
			<i>итого</i>			660	35	35	127	561	
1	4	Обед	закуска	салат из свежих помидоров	90	1	3	3	25	71	15,00
			1 блюдо	Суп рисовый	200	2	2	14	105	107	21,22
			2 блюдо	Рыба припущенная минтай	100	31	29	82	193	492	17,15
			гарнир	макароны отварные	150	9	9	58	202	309	10,63

			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	24	94	868	1,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб целебный	50	2	0	10	98		5,27
			сок		200						13,87
			<i>итого</i>		830	45	44	191	717		85
1	5	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	1	3	3	25	71	16,60
			1 блюдо	борщ из свежей капусты	200	2	5	125	103	11	25,48
			2 блюдо	печень тушеная	100	17	37	24	254	265	22,20
			гарнир	гречка отварная	150	9	9	58	202	309	10,63
			напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	24	94	868	3,77
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб целебный	60	2	0	10	52		6,32
			<i>итого</i>		810	31	54	117	530		85
2	6	Обед	закуска	салат из свежих помидоров	100	2	5	125	103	11	16,6
			1 блюдо	суп гороховый	200	17	37	24	254	265	25,36
			2 блюдо	азу из мяса	100	9	9	58	202	309	23,37
			гарнир	гречка отварная	100	9	9	24	94	868	10,63
			напиток	компот из сухофруктов	200	2	0	10	52		3,77
			хлеб	хлеб черный	60						5,27
			<i>итого</i>		760	39	60	241	705		85
2	7	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	17	14	109	475	71	16,60
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	1	3	3	25	68	24,43
			2 блюдо	котлета мясная	100	2	0	11	108	768	24,30
			гарнир	макароны оварные	150	12	13	2	221	302	10,63
			напиток	Компот из сухофруктов	200	8	8	48	581	868	3,77
			хлеб бел.			0	0	24	83		
			хлеб черн.	хлеб целебный	50	2	0	10	52		5,27
			<i>итого</i>		800	42	38	208	1545		85
2	8	Обед	закуска	салат из капусты	100	17	14	109	475	71	4.00
			1 блюдо	рассольник	200	1	3	3	25	68	20.53
			2 блюдо	плов с курицей	150	2	0	11	108	768	31.89
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	8	8	48	581	868	1,86
			хлеб бел.			0	0				
			хлеб черн.	хлеб целебный	40	2	0	10	52		4,22
				йогурт	125						22.50
			<i>итого</i>		815	29,618	24,97	181,42	1241,2		85

