

Школа **МОУ "СОШ №8 им. В.И. Курова г. Новоузенка Саратовской области"**Утвердил: должность **врио директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **И.М.Ишина**Возрастная категория **7-11 лет**дата **2 11 2024***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 ячневая молочная с маслом, сахаром	200	2,32	3,96	28,97	161	21	11,26	
				Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	5	7,99	
			гор.напиток	Чай с молоком , сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	14	6,27	
			хлеб	Булочка "Школьная"	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00	
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	75	13,76	
			<i>итого</i>				610	8,13	16,29	93,36	557,3	
1	1	Обед	закуска	огурец соленый	60	2,59	7,29	2,49	19,8	78а	4,46	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты, мясом и со сметаной	216	1,4	3,96	6,32	112,88	35	26,36	
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	150	23,87	7,85	6,53	150	27	22,83	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	15	6,66	
			напиток	Напиток "Витошка"	200	0	0	18,6	74	11	7,40	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	94,75	1	2,08	
			хлеб черн.	Хлеб " Столичный"	25	6,6	1,2	39,61	49,5	2	1,25	
			<i>итого</i>				841	45,36	26,47	127,43	731,38	
1	1	Итого за день:			1451	53,49	42,76	220,79	1288,68		118,32	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком/джемом	170	27,84	18	32,4	279,6	80	66,39	
				Сыр в/сорт	20	4,64	5,9	17,1	72,8	4	13,34	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	7	10,05	
			хлеб	Булочка сдобная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00	
			фрукты	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26	76	36,00	
			<i>итого</i>				590	40,31	30,01	122,88	730,86	
1	2	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком и растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	52	13,64	
			1 блюдо	Рассольник с мясом кур	200	1,68	4,09	13,27	196,6	46а	13,65	
			2 блюдо	Плов из курицы	200	20,3	17	35,69	377	26	37,09	
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	9	4,57	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,3	0,7	22,55	94,75	1	2,08	
			хлеб черн.	Хлеб " Столичный"	25	3,3	0,6	19,8	49,5	2	1,25	
			<i>итого</i>				725	30,64	25,39	121,14	863,47	
1	2	Итого за день:			1315	70,95	55,4	244,02	1594,33		206,06	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	200	4,67	4,86	25,83	166	21	12,05	
				Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	5	7,99	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	2,05	
			хлеб	Булочка школьная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00	

			фрукты	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	91	33,00
			<i>итого</i>		560	9,48	15,39	81,22	481		63,09
1	3	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	2,66	4,12	5,72	87,57	57	6,82
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины	200	9,38	5,87	12,3	173,48	47	24,46
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	18,5	20,67	18,9	337,14	32	49,96
			гарнир	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	67	6,90
			напиток	Кисель	200	0	0	24	95	10	4,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	94,75	1	2,08
			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	1,65	0,3	9,9	49,5	2	1,25
			<i>итого</i>		765	40,73	36,12	89,16	900,44		95,87
1	3	Итого за день:			1325	50,21	51,51	170,38	1381,44		158,96
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет со сливочным маслом	150	14,27	22,16	2,65	267,93	25	31,51
				Сыр в/сорт	20	4,64	5,9	17,1	72,8	4	19,50
			гор.напиток	Напиток Витошка	200	0	0	18,6	74	11	7,80
			хлеб	Булочка школьная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00
			фрукты	Киви	100	1	0	0,8	47	91	33
			<i>итого</i>		520	23,62	29,99	72,34	626,73		99,81
1	4	Обед	закуска	огурец соленый	60	2,59	7,29	2,49	19,8	78a	4,46
			1 блюдо	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	96	27,97
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	100	11,99	4,05	7,67	129,37	50	23,21
			гарнир	Пюре гороховое	150	44,1	9,57	76,2	280	22	5,82
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	2,05
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	94,75	1	2,08
			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	3,3	0,6	19,8	49,5	2	1,25
			<i>итого</i>		775	72,8	25,01	149,96	703,68		66,84
1	4	Итого за день:			1295	96,42	55	222,3	1330,41		166,65
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со сгущенкой \джемом	150	18,44	19,51	17,1	357,16	59	94,05
				Масло порционное	10	1	8,2	0,1	75	5	13,37
			гор.напиток	Какао "Витошка"	200	3,52	3,72	25,49	145,2	7	7,80
			хлеб	Булочка школьная	50	3,71	1,93	33,19	165	62	8,00
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	90	33,00
			<i>итого</i>		510	27,47	33,56	83,38	780,36		156,22
1	5	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной с зеленым горошком	60	1,02	3	5,07	51,42	58	13,64
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью с мясом (тушенкой)	200	8,54	9,01	19,23	144,43	47a	27,97
			2 блюдо	Гуляш	180	19,72	17,89	4,76	168,20	48	56,96
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	29	5,82
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	9	4,57
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	94,75	1	2,08
			хлеб черн.	Хлеб столичный	25	3,3	0,6	19,8	49,5	2	1,25

		<i>итого</i>		805	22,23	22,92	92,93	712,29		62,49
2	5	Итого за день:		1315	56,08	52,85	182,52	1355,89		175,63
		Среднее значение за период:		1348,6	58,049	48,087	211,9	1413,5		174,614