

Школа **МКОУ "Ивановская ООШ"**Утвердил: должность **И.о.директора****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория **7-11 лет**фамилия **Сладкова Н.В.**дата **1 9 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 манная с маслом	150	5,00	10	3	159	181	61,45		
			гор.напиток										
			хлеб	Пшеничный	50	5	1	9	25,3	1			
			фрукты	Яблоко	100	1	1	13	1	45			
			сладкое	Сок натуральный	200	1	0	18	80	445			
			<i>итого</i>			500	12	12	43	264,9			61,45
1	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			сладкое										
<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0		0			
1	1	Итого за день:			500	12	12	43	264,9		61,45		

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	150	4	4	41	134	54/16к	61,45
			гор.напиток								
			хлеб	Пшеничный	50	4	1	1	25,3	1	
			фрукты	Апельсин	100	1	1	13	58	75	
				Йогурт	200	6	5	8	106	386	
			<i>итого</i>		500	15	11	63	323,3		61,45
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			500	15	11	63	323,3		61,45
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	140	8	7	36	134	42	61,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	52	628	
			хлеб	Пшеничный	50	4	1	1	25,3	1	
			фрукты	Яблоко	100	1	10	13	1	72	
			закуска	Сыр	10	23	30	0	148	42	
			<i>итого</i>		500	36	48	64	360,3		61,45
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			500	36	48	64	360,3		61,45

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	150	28	28	89	258	48		
												61,45
			гор.напиток	Чай	200	0	0	14	56	628		
			хлеб	Пшеничный	50	4	1	1	25,3	1		
			фрукты	Яблоко	100	1	13	58	1	72		
			<i>итого</i>		500	33	42	162	340,3			61,45
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0			0
			1	4	Итого за день:		500	33	42	162	340,3	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики	120	7	8	35	134	726	61,45	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	58	628		
			хлеб									
			фрукты	Яблоко	130	1	1	13	1	72		
			сладкое	Молоко сгущенное	50	0	0	26	103	78		
			<i>итого</i>		500	8	9	88	296		61,45	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0			0
			1	5	Итого за день:		500	8	9	88	296	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная	150	7	11	44	134	54/2к	61,45
			гор.напиток								
			хлеб	Пшеничный	50	4	1	1	25,3	1,2	
			фрукты	Апельсин	100	1	1	11	58	75	
			сладкое	Сок	200	1	0,2	20,2	92	399	
			<i>итого</i>		500	13	13,2	76,2	309,3		61,45
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:		500	13	13,2	76,2	309,3		61,45	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	150	8	12	38	134	54/6к	61,45
			гор.напиток	Какао	200	5	4	13	107	54/7	
			хлеб	Пшеничный	50	4	1	1	25,3	01.фев	
			фрукты	Апельсин	100	1	1	13	58	75	
			<i>итого</i>		500	18	18	65	324,3		61,45
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:		500	18	18	65	324,3		61,45	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	6	11	41	134,2	93	61,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	628	
			хлеб	Пшеничный	50	4	1	1	120	1	
			фрукты	Яблоко	100	1	1	13	1	72	
			<i>итого</i>		500	11	13	69	311,2		61,45
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:		500	11	13	69	311,2		61,45	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	150	6	7	36	146	54/12	61,45
			гор.напиток	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	951	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	50	5	5	9	25,3	1,2	
			фрукты	Яблоко	100	1	1	13	58	72	
			<i>итого</i>		500	13,4	15	80,4	345,3		61,45
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:		500	13,4	15	80,4	345,3		61,45	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи	200	6	6	31	183	9	61,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	50	628	
			хлеб	Пшеничный	50	4	1	1	25,3	1	
			фрукты								
			сладкое	Молоко сгущенное	50	0	0	26	101	78	
			<i>итого</i>		500	10	7	72	359,3		61,45
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:		500	10	7	72	359,3		61,45	
		Среднее значение за период:		500	16,94	18,82	78,26	323,42		61,45	