

Школа

МОБУ "Проскуринская ООШ"

Утвердил: должность

Директор школы

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Коренских Н.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30

8

2023

Пр.№93

день

месяц

год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 0FB2C02EAF797D6CDDCEA01BF039A09C  
Владелец: Коренских Надежда Анатольевна  
Действителен: с 31.03.2023 до 23.06.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	сыр	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			фрукты	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	Пром.
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			<i>итого</i>		625	18,5	16,7	81,7	550,5	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	<b>Итого за день:</b>			625	18,5	16,7	81,7	550,5	
1	2	Завтрак	закуска	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
			гор.блюдо	Курица тушеная с морковью.	250	17,2	11,1	24,2	265,8	54-25м 54-11г
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
			<i>итого</i>		550	25,7	15,1	59,2	475,6	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							

			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>			550	25,7	15,1	59,2	475,6	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный. Горошек	170	13,3	18	4,4	232,9	54-1о 54-20з
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			<i>итого</i>		560	20,5	20,3	55,3	485,3	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	<b>Итого за день:</b>			560	20,5	20,3	55,3	485,3	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая. Запеканка из творога. Джем из	185	18,5	10	35	304,1	54-21к 54-1т Пром.
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			<i>итого</i>		555	24,6	10,9	79,4	514,1	

1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	4	<b>Итого за день:</b>		555	24,6	10,9	79,4	514,1		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная любительская (минтай). Картофель отварной в	270	18	11,1	34,5	309,8	54-14р 54-10г 54-5соус
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
			<i>итого</i>		520	25,5	14,4	67,2	500,3	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	5	<b>Итого за день:</b>		520	25,5	14,4	67,2	500,3		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
			фрукты	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	Пром.
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.

			<i>итого</i>		610	19,2	14,6	91,1	572,5	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	<b>Итого за день:</b>			610	19,2	14,6	91,1	572,5	
2	2	Завтрак	закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
			гор.блюдо	Макароны отварные с овощами. Курица тушеная с морковью	250	18,7	19,4	38,8	403,8	54-2г 54-25м
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			<i>итого</i>		580	24,7	20,3	78,2	592,7	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	<b>Итого за день:</b>			580	24,7	20,3	78,2	592,7	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	54-20к
			сыр	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн

			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			<i>итого</i>		605	20,1	14,3	80,2	528,5	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	3	<b>Итого за день:</b>			605	20,1	14,3	80,2	528,5	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный. Горошек	170	13,3	18	4,4	232,9	54-1о 54-20з
			фрукты	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	Пром.
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
		<i>итого</i>		600	21,2	19,2	60,8	500,5		
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	4	<b>Итого за день:</b>			600	21,2	19,2	60,8	500,5	
2	5	Завтрак	закуска	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3	54-2з

			гор.блюдо	Картофель отварной в молоке. Тефтели из говядины с рисом.	230	13,9	15,8	33,3	330,6	54-10г 54-16м 54-5соус
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
			<i>итого</i>		560	19,6	16,6	71,5	513	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	5	<b>Итого за день:</b>			560	19,6	16,6	71,5	513	
		<b>Среднее значение за период:</b>			576,5	21,96	16,24	72,46	523,3	