

Школа **МОУ "Мугунская СОШ"**

Утвердил: должность **Директор**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия **Фёдорова Л.Н**

Возрастная категория **7-11 лет**

дата **9 1 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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом говядины	200/12	6,4	4,43	10,25	145,26	110	12,4
			2 блюдо	Плов из говядины	200	15,94	14,7	38,6	48,3	54-11	49,74
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,5	26,8	685	1,86
			хлеб бел.	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	Пром.	2,4
			хлеб черн.								
			фрукты	яблоко	137	0,8	0,2	25	107,61	Пром.	25,6
<i>итого</i>			582	25,61	19,87	106,65	410		92		
1	1	Итого за день:			582	25,61	19,87	106,65	410		92
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом говядины	200/12	7,1	8,7	20,4	188,3	56-3с	12,50
			2 блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11	9,68
			гарнир	терпуг .соус	100/50	16,5	11,5	2,9	181	54-6	34,4

			напиток	Компот из кураги	200	0,5	0	12,8	81	54-36	8,42
			хлеб бел.	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	Пром.	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	Банан	185	0,8	0,2	25	107,6	Пром.	37,03
			<i>итого</i>		580	30,47	17,54	97,2	779,33		92
1	2	Итого за день:			580	30,47	17,54	97,2	779,33		92
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	54-133	1,74
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200/12	7	8,5	8,6	158,3	54-с	13,2
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	9,4
			гарнир	Биточки из говядины соус	75/50	13,7	13	12,3	221,4	54-6м	35,7
			напиток	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гм	9,49
			хлеб бел.	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	Пром.	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	яблоко	112	0,8	0,2	25	104,3	Пром.	20
			<i>итого</i>			587	31,97	31,84	109,7	874,63	
1	3	Итого за день:			587	31,97	31,84	109,7	874,63		92
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200/12	7,1	8,5	15,2	165,6	54-2с	13,2
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	54-9м	56,3

			гарнир								
			напиток	Кисель из концентрата	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25	6,27
			хлеб бел.	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	Пром.	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	Мандарин	60	0,03	0,1	10	43	158	13,76
			<i>итого</i>		505	29,8	27,94	72,8	665,33		92
1	4	Итого за день:			505	29,8	27,94	72,8	665,33		92
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
1	5		Обед	закуска							
		1 блюдо		Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200/15	7,1	8,5	15,2	165,6	54-2с	13,2
		2 блюдо		Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	10,2
		гарнир		Кура отварнаясоус	60/50	19,3	1,5	0,7	92,9	54-21м	27,4
		напиток		Компот из сухофруктов	200	0	0	23	96	394	3,45
		хлеб бел.		пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	Пром.	2,47
		хлеб черн.									
		фрукты		Апельсин	120	0	0	10	47	158	35,28
		<i>итого</i>			515	37,17	16,84	101,2	717,23		92
1	5	Итого за день:			515	37,17	16,84	101,2	717,23		92
2	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
2	6		Обед	закуска	Винегрет	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-163
		1 блюдо		Суп овощной с мясом говядины	200/12	13	9,1	0,9	217,3	54-1п2020	12,5

			2 блюдо	Капуста тушённая с мясом	150/65	17,4	17,5	26,9	334,9	54-10	46,8
			гарнир								
			напиток	Кисель из концентрата	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25	6,27
			хлеб бел.	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	Пром.	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	яблоко	137	0,8	0,2	25	107,61	Пром.	22,28
			<i>итого</i>		462	34,67	34,54	88,5	888,14		92
2	6	Итого за день:			462	34,67	34,54	88,5	888,14		92
2	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из капусты с мясом	2001/12	7,1	8,5	8,6	138,3	54-1с	13,2
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,6	20,35	53-42	11,20
			гарнир	Рагу овощное с мясом	150	17,9	17,5	26,9	334,9	54-95	49,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,5	26,8	685	1,86
			хлеб бел.	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	Пром.	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	Банан	150	0,8	0,2	25	107,6	Пром.	24,97
			<i>итого</i>		695	32,17	5,54	129,9	709,98		92
2	7	Итого за день:			695	32,17	5,54	129,9	709,98		92
2	8	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	8	Обед	закуска	Салат из капусты	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-162	1,74

			1 блюдо	Суп гороховый с мясом говядины	200/12	6,4	4,43	10,25	145,26	110	12,4	
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	75	16,9	16,4	4	232	52-24	42,8	
			гарнир	каша гречневая	150	5,9	7	40,6	249,5	54,-5,г	11,2	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200/8/15	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3 гм	3,96	
			хлеб бел.	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	Пром.	2,47	
			хлеб черн.									
			фрукты	Апельсин	80	0	0	10	47	158	17,43	
				<i>итого</i>	430	32,77	35,67	93,05	873,19		92	
2	8	Итого за день:			430	32,77	35,67	93,05	873,19		92	
2	9	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	9	Обед	закуска	Горошек зелёный	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-203	6,3	
			1 блюдо	Свекольник с мясом гов сметаной	200/12/10	2	4	12	91	86	12,7	
			2 блюдо	Каша перловая с маслом	150/5	5,9	7	40,6	249,5	54-5 г	9,4	
			гарнир	Тефтели из говядины соус	75/50	13,7	130	12,3	221,4	54 6 м	45,7	
			напиток	Кисель из концентрата	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25	6,27	
			хлеб бел.	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	Пром.	2,47	
			хлеб черн.									
			фрукты	Мандарин	50	0,03	0,1	10	43	158	9,16	
				<i>итого</i>		335	25,4	141,74	107,7	758,53		92
2	9	Итого за день:			335	25,4	141,74	107,7	758,53		92	
2	10	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0

2	10	Обед	закуска	Сыр	30	7	8,9	0	107,5	Пром.	10,6
			1 блюдо	Суп вермишелевый	200/12	6,4	4,43	10,25	145,26	110	12,4
			2 блюдо	Каша пшённая, молочная	200	10,7	14,1	42,9	341	54-9г	15
			гарнир								
			напиток	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21 рн	15,4
			хлеб бел.	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	Пром.	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	Банан	185	0,8	0,2	25	107,6	Пром.	36,13
				<i>итого</i>							
				660	31,97	31,77	94,45	883,79		92	
2	10	Итого за день:			660	31,97	31,77	94,45	883,79		92
		Среднее значение за период:			535,1	31,2	36,329	100,12	756,015		92