

Школа **БОУ "Покровская ОШ"**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Каюкова Е.И.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **11 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 картофельный с горохом	230	4.71	4.94	17.13	131.67	132	
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	13.8	16.4	13.1	257	286	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.5	4.8	37.08	204	371	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.32	0	35.8	142	493	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
			<i>итого</i>			780	31.43	27.54	133.61	885.87	
1	1	Итого за день:			780	31.43	27.54	133.61	885.87		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	230	1.84	3.45	7.7	70.26	131	
			2 блюдо	Шницель куриный натур.рубленный с маслом сливочным	95	28.75	15.4	0.97	259	307	
			гарнир	Картофельное пюре	180	4.08	6.4	27.27	183	694	
			напиток	Какао	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	

			итого		0	0	0	0	0	0		0	
2	2	Обед	закуска										
			1 блюдо	Борщ "Сибирский"	230	9.54	8.05	14.03	154.9	121			
			2 блюдо	Курица тушенная в соусе	90	20.16	16.4	6.32	253	301			
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	340			
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	59	28	943			
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ			
				итого	780	40.68	31.32	141.58	789.24				0
2	2	Итого за день:			780	40.68	31.32	141.58	789.24			0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
				итого	0	0	0	0	0				0
2	3		Обед	закуска									
		1 блюдо											
		2 блюдо		Жаркое по-домашнему	230	24.48	27.35	25.06	446.2	436			
		гарнир		Выпечка	200	6.8	6.13	34.8	221.33	18			
		напиток		Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	160			
		хлеб бел.		Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ			
		хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ			
				итого	710	39.46	38.42	107.94	937.73				0
2	3	Итого за день:			710	39.46	38.42	107.94	937.73			0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
				итого	0	0	0	0	0				0
2	4		Обед	закуска									
		1 блюдо		Щи из свежей капусты	230	1.84	3.45	7.7	70.26	131			

			2 блюдо	Гуляш	100	21.91	19.88	5.29	186.89	591	
			гарнир	Рис отварной	180	3.6	6	37	221	342	
			напиток	Напиток сокосодержащий	200	0	0	22	90	484	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
				<i>итого</i>	790	31.45	30.73	102.49	719.35		0
2	4		Итого за день:		790	31.45	30.73	102.49	719.35		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	230	8.05	9.08	28.4	162.15	117	
			2 блюдо	Котлета мясная	90	15.9	14.4	16	261	608	
			гарнир	Картофельное пюре	180	4.08	6.4	27.27	183	694	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.32	0	35.8	142	493	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
				<i>итого</i>	780	32.45	31.28	137.97	899.35		0
2	5		Итого за день:		780	32.45	31.28	137.97	899.35		0
			Среднее значение за период:		777.5	33.742	30.712	120.07	825.72		#DIV/0!