



Школа **МКОУ "Елбанская СОШ"**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Чужикова Н.И.**  Возрастная категория **7-11 лет**дата **2 9 2024***день      месяц      год*

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	321	291
			гор.напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	279
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты							
				Нарезка из капусты	100	1,62	10,08	9,55	91,04	81
				Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	72	1
			<i>итого</i>		590	26,96	33,86	94,5	659,24	
1	2	Завтрак	Итого за день		590	26,96	33,86	94,5	659,24	
			гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,92	10,93	103	82
			гор.напиток	Кисель из концентрата +С витам	200	0,31	0	39,4	160	332
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	44	338
				Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	139,74	3
			<i>итого</i>		600	11,58	14,89	100,76	553,94	
1	2	<b>Итого за день:</b>								
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	224,8	203
				Тефтели мясные	90	11,78	12,91	14,9	137,2	279
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	60	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты							
			<i>итого</i>		540	22,33	21,69	90,41	529,2	
1	3	<b>Итого за день:</b>								
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,7	11,46	302	204
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382



			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты							
				Пюре гороховое	180	18,1	5,9	42,5	298	161
				Кисломолочный напиток (ряженка)	200	3	6	4,1	84	109
			<i>итого</i>		720	38,27	25,84	89,22	760,2	
2	1	<b>Итого за день:</b>								
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	8,25	8,69	9,44	155,8	23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	100,6	379
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты	Фрукты свежие (банан)	100	2,26	0,76	28,5	121,76	338
			<i>итого</i>		550	15,82	12,62	83,87	485,36	
2	2	<b>Итого за день:</b>								
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,3	15,4	125,5	30
				Рагу из птицы	150	10,76	10	13,02	205	158
			гор.напиток							
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты							
				Напиток сокодержащий (яблочный)	200	1	0	20,2	107,2	389
		<i>итого</i>		600	17,03	16,37	69,52	544,9		
2	3	<b>Итого за день:</b>								
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
				Жаркое по-домашнему	150	10,76	10	13,02	186	289
			гор.напиток	Компот из сухофруктов +С витам	200	0,66	0,09	32,01	98,36	349
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,63	0,14	7,29	38,76	338
			<i>итого</i>		700	19,88	14,65	88,87	542,32	
2	4	<b>Итого за день:</b>								
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
				Рыба, тушенная в томате с овощами	150	12,29	5,7	5,2	146	229
			гор.напиток	Кисель из концентрата +С витам	200	0,31	0	39,4	160	332
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты							

