

Школа **МБОУ "СОШ №7г. Урус-Мартан"**

Утвердил: должность **директор**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория **7-11 лет**

фамилия **Дахиева Ф.Д.**
 дата **13 10 2023**
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	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	81,25		
				Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76				
				гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5			39,02	459
				хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22			176,25	
				фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21			94,5	338
					Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8			188,3	
			<i>итого</i>		600	25,93	22,43	121,04	790,69			81,25	
1	1	Обед	закуска	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	81,25		
				2 блюдо	Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73		313	
				гарнир	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69			
				напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02		459	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
				хлеб черн.									
				<i>итого</i>		715	28,16	26,05	121,32	833,29		81,25	
1	1	Итого за день:			1315	54,09	48,48	242,36	1623,98		81,25		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	314,24	177	81,25		
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14			
				гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83		378	
				хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25			
				фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5		338	
				<i>итого</i>		610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25	
1	2	Обед	закуска	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46	95	81,25		
				1 блюдо	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34			73,9	
				2 блюдо	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69			209,65	304

			гарнир	Сыр порциями									
			напиток	Чай с лимоном	30	6,96	8,88	0	107,76				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459			
			хлеб черн.		100	7,89	1	48,29	176,25				
				<i>итого</i>									
1	2	Итого за день:			780	30,02	32,91	104,56	777,04				81,25
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью №214	1390	47,1	54,84	237,87	1518,5				81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	65	5,52	10,21	2,01	122,01	214			162,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14			
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459			
			фрукты	Яблоко	75	5,92	0,75	36,22	176,25				
				Булочка домашняя	100	1,5	0,5	21	94,5	338			
					60	4,2	6,7	27,8	188,3				
				<i>итого</i>									
1	3	Обед	закуска	Сметана	510	17,25	26,46	96,66	694,72				81,25
			1 блюдо	Борщ	10	0,25	2	0,34	20,4				81,25
			2 блюдо	Капуста тушеная	250	11,1	10,85	8,56	176,29				
			гарнир	Сыр порциями	127	3	5,1	11,4	103,5	380			
			напиток	Чай с лимоном	30	6,96	8,85	0	107,76				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459			
			хлеб черн.		100	7,89	1	48,29	176,25				
				<i>итого</i>									
1	3	Итого за день:			717	29,23	27,9	78,09	623,22				81,25
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	1227	46,48	54,36	174,75	1317,94				162,5
				Сыр порциями	200	4,85	5,73	48,89	266,53	305			
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	30	6,96	8,88	0	107,76				
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378			
			фрукты		100	7,89	1	48,29	176,25				
				Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46				
				<i>итого</i>									
1	4	Обед	закуска	Сыр порциями	630	30,72	30,46	115,82	802,83				81,25
			1 блюдо	Суп с бобовыми	10	2,32	2,95	0	35,83				81,25
					250	7,15	48,15	15,61	524,39	119			

		1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190			
		2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,01	203		
		гарнир	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69			
		напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
		хлеб черн.									
			<i>итого</i>							81,25	
2	1	Итого за день:		670	23,35	31,15	112,32	823,97		81,25	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	1265	41,55	56,29	221,03	1554,08	162,5	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	200	4,38	3,8	14,36	109,16	120	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			фрукты	Яблоко	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
				Булочка домашняя	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
					60	4,2	6,7	27,8	188,3		
				<i>итого</i>							81,25
2	2	Обед	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	655	17,68	29,5	115,54	799,32	81,25	
			1 блюдо	Рассольник домашний	20	0,16	16,4	0,28	149,36		
			2 блюдо	Пюре картофельное	200	2	4,06	7,34	73,9	95	
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	150	4,05	6	8,7	105	377	
			напиток	Чай с лимоном	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб черн.		100	7,89	1	48,29	176,25		
				<i>итого</i>							81,25
2	2	Итого за день:		770	23,63	41,06	76,85	713,99		81,25	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	1425	41,31	70,56	192,39	1513,31	162,5	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	
			гор.напиток	Чай с лимоном	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			фрукты	Яблоко	100	7,89	1	48,29	176,25		
					100	1,5	0,5	21	94,5	338	
			<i>итого</i>							81,25	
				555	16,9	23,5	105,57	643,91		81,25	

2	5	Обед	<i>итого</i>		570	21,63	37	69,49	640,01		81,25		
			закуска										
			1 блюдо	Борщ									
			2 блюдо	Соус красный основной	200	8,88	8,68	6,85	141,04	81			
			гарнир	Греча отварная	50	1	1,3	3,09	28,06	422			
			напиток	Чай с лимоном	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459			
			хлеб черн.		100	7,89	1	48,29	176,25				
				Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4				
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,14	74,68	14		81,25	
	<i>итого</i>		720	26,72	27,37	106,85	723,18		81,25				
2	5	Итого за день:			1290	48,35	64,37	176,34	1363,19		162,5		
		Среднее значение за период:			1349,2	48,182	60,757	209,8	1504,34		162,5		