Школа МКОУ НОШ с.Аим

Утвердил: должность и.о.директора МКОУ НОШ с.Аим

фамилия Балданова Д.Д.

дата 14 (день) 11 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	9,5	10,7	26	206	311	38
				Бутерброд с сыром и маслом	35	6,8	7,4	7,9	112,4	1,3	18
			гор.напиток	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200	0,2	0	15,5	64,8	686	20
			хлеб	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	43,1	ПР	9,6
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	35,8	338	80
				хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9		9
			итого		575	19,1	18,7	75	501		174,6
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			575	19,1	18,7	75	501		174,6
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная запеченная	90	9,3	8,3	11,6	158,3	388	55
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	157	520	25
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	642	20
			хлеб	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	ПР	9
			фрукты								
			кисломол	Йогурт молочный полужирный	125	1,8	1,5	4,5	38,7		77
			итого		585	18,8	17,7	68,9	520,1		186
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			585	18,8	17,7	68,9	520,1		186
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая вязкая отварная	150	2,7	4,5	31,3	158,6	510	20
			гор.блюдо	Фрикадельки из кур	100	10,8	10,9	7,4	184,5	410	65
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1	630	25
			хлеб	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9		9
			фрукты	яблоки	100	0,1	0,2	5,7	25	458	60,45
			итого		570	17,4	18,4	67,6	501,1		179,45
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			570	17,4	18,4	67,6	501,1		179,45
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка Царская из творога с молоком сгущенным	205	15,5	12,9	31,7	304,8	362	68
				бутерброд с маслом	60	2,3	6,4	14,5	133,8	1	45
			гор.напиток	чай Витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9	493	25
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38.9		9
			фрукты								
				огурцы консервированные	60	0,5	0,1	1,3	7,9	70	32
			итого		545	20	19,8	75,4	529,4		179
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			545	20	19,8	75,4	529,4		179
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	519	30
			гор.блюдо	Шницель из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	451	83
			гор.напиток	Сок в ассортименте	200	0,2	0	11	45	518	32,5
			хлеб	хлеб пшеничный	40	1	0,3	8,1	35,8	ПР	18
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	35	5,3	3,7	7,2	83,3	3	15
			итого		515	17,8	18,6	74,9	535,1		178,5
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			515	17,8	18,6	74,9	535,1		178,5
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27	196,2	311	35
				Бутерброд с джемом	25	3,8	3,2	21	99,3	2	38
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	92,8	6	17,28
			хлеб	Батон нарезной	40	3	0,8	2,6	100,4	ПР	16
			фрукты								
			кисломол	йогурт молочный	125	5	6,4	20,6	41,6	386	77
			итого		590	18,4	17,6	86,2	530,3		183,28
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					0	0	0	0	0		0
			итого		590	18,4	17,6	86,2	530,3		183,28
2	1	**Итого за день:**			150	3,1	6,6	32	199,7	508	40
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	100	9,1	7,5	3,4	117,5	437	85
			гор.блюдо	Гуляш из говядины	200	3,4	3,2	21,2	127,2	642	20
			гор.напиток	Какао с молоком	20	0,7	0,1	9,4	41,3		7
			хлеб	Хлеб ржаной							
			фрукты		60	5,1	4,6	0,3	62,8		23,4
				Яйцо отварное							
					530	21,4	22	66,3	548,5		175,4
			итого								
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					0	0	0	0	0		0
			итого		530	21,4	22	66,3	548,5		175,4
2	2	**Итого за день:**			90	12,8	9	3,9	147,8	400	60
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суфле рыбное	150	3,3	4,4	23,5	157	520	25
				Пюре картофельное	200	0,5	0	34	138	518	35
			гор.напиток	Сок натуральный	40	1	0,32	9,4	51,3		18
			хлеб	Хлеб ржаной							
			фрукты		60	0,5	0,1	1	6,9	101	56
				Овощи консервированные							
					540	18,1	13,82	71,8	501		194
			итого								
2	3	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			540	18,1	13,82	71,8	501		194
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная жидкая с маслом	210	5,1	9,1	28	224,4	311	40
			гор.напиток	чай сладкий с молоком	200	1,9	0,9	18,2	127	505	26,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0,5	24,2	38,9		10
			фрукты	Йогурт молочный полужирный	100	1,8	1,5	4,5	38,7		77
				Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	75		25
			итого		590	15,9	16,6	75,2	504		178,5
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			590	15,9	16,6	75,2	504		178,5
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки из кур	100	10,8	10,9	5,4	162,9	410	65,3
				рис припущенный	150	2,7	5,8	31,6	189,4	416	30
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1	630	16,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	1	0,3	24,2	38,9		9
			фрукты	Яблоки	100	0,1	0,2	5,7	25	458	60,45
			итого		610	17,4	19,7	82	510,3		181,25

2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			610	17,4	19,7	82	510,3		181,25
		Среднее значение за период:			565	18,43	18,292	74,33	518,08		180,998