Школа МБОУ "СОШ №1 с.Гехи"

Утвердил: должность Директор

фамилия И.У.Яхаев

дата 1 (день) 9 (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	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	
				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		
											81,25
			итого		600	25,93	22,43	121,04	790,69		81,25
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	
			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.								
											81,25
			итого		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		162,5
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	314,24	177	
				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	
											81,25
			итого		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		
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9	95	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	

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

			2 блюдо	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377	
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
											81,25
			итого		810	30,94	71,7	84,84	1050,95		81,25
1	4	**Итого за день:**			1440	61,66	102,16	200,66	1853,78		162,5
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	210	9,09	12,99	35,18	293,99	183	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			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	
											81,25
			итого		605	16,7	30,74	102,16	753,04		81,25
1	5	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Суп картофельный	250	3,25	3,37	10,75	86,33	112	
			2 блюдо								
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274,02	203	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
											81,25
			итого		790	25,77	21,42	111,18	683,38		81,25
1	5	**Итого за день:**			1395	42,47	52,16	213,34	1436,42		162,5
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	150	9,59	6,09	38,64	243		
				Соус красный основной	50	1	1,3	3,09	28,06	422	
			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	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
											81,25
			итого		595	18,2	25,14	108,71	730,11		81,25
2	1	Обед	закуска								

			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.								
											81,25
			итого		670	23,35	31,15	112,32	823,97		81,25
2	1	**Итого за день:**			1265	41,55	56,29	221,03	1554,08		162,5
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16	120	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			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		
											81,25
			итого		655	17,68	29,5	115,54	799,32		81,25
2	2	Обед	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36		
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9	95	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	377	
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
											81,25
			итого		770	23,63	41,06	76,85	713,99		81,25
2	2	**Итого за день:**			1425	41,31	70,56	192,39	1513,31		162,5
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
											81,25
			итого		555	16,9	23,5	105,57	643,91		81,25

2	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	83,19	88	
			2 блюдо	Плов с курицей	200	16,95	10,47	35,73	304,95	291	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
											81,25
			итого		780	33,59	25,37	101,42	711,17		81,25
2	3	Итого за день:			1335	50,49	48,87	206,99	1355,08		162,5
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	224,27	181	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	378	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
											81,25
			итого		630	17,1	22,72	127,68	726,13		81,25
2	4	Обед	закуска	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			1 блюдо	Суп из овощей с фасолью	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	
			гарнир	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
											81,25
			итого		780	31,22	32,76	104,6	780,94		81,25
2	4	Итого за день:			1410	48,32	55,48	232,28	1507,07		162,5
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты								
				Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
											81,25

			итого		570	21,63	37	69,49	640,01		81,25
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ	200	8,88	8,68	6,85	141,04	81	
			2 блюдо	Соус красный основной	50	1	1,3	3,09	28,06	422	
			гарнир	Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
				Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,14	74,68	14	81,25
			итого		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		154,375

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С. ГЕХИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С. ГЕХИ"
Дата: 2023.12.11 10:33:18 +03'00'