

Школа

МБОУ "СОШ №1 с.Гехи"

Утвердил: должность

Директор

И.У.Яхьяев

Фамилия

И.У.Яхьяев

1

9

2023

7-11 лет

Возрастная категория

дата

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

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		
			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	11,88	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.								
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	715	28,16	26,06	121,32	833,29		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	1315	54,09	48,48	242,36	1623,98		81,25
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	6,09	10,88	47,99	314,24	177	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			фрукты	Яблоко	100	7,89	1	48,29	176,25		
					100	1,5	0,5	21	94,5	338	
			итого		610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25
1	2	Обед	закуска	Сосиски "Особые халаль"	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.								
			итого		780	30,02	32,91	104,56	777,04		81,25
1	2	Итого за день:			1390	47,1	54,84	237,87	1518,5		0
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		
			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.								
			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 халаль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			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.								
			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	
			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		81,25
			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.								
			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	
			итого		595	18,2	25,14	108,71	730,11		81,25
2	1	Обед	закуска								81,25

[illegible]

2	5	Обед	итого	570	21,63	37	69,49	640,01		81,25
		завулка								
		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	36,64	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	74,88	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