

Школа

МБОУ "Гойская СОШ им. М. Дадаева"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Зубайраев Х.Р.

13

день

10

месяц

2023

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	
			гор.напиток	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		
			хлеб	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			фрукты	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
				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		0
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.								
			<i>итого</i>		715	28,16	26,05	121,32	833,29		81,25
1	2	<b>Итого за день:</b>			1315	54,09	48,48	242,36	1623,98		81,25
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	314,24	177	
			гор.напиток	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
			хлеб	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			фрукты	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
				Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
			<i>итого</i>		610	17,08	21,93	133,31	741,46		0
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	

1	2	гарнир	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76					81,25
		напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02					81,25
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25					81,25
		хлеб черн.											
		итого											
	3	<b>Итого за день:</b>		780	30,02	32,91	104,56	777,04					81,25
1	3	Завтрак	гор.блюдо	1390	47,1	54,84	237,87	1518,5					81,25
			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	200	0,03	0,1	9,5	39,02			459		
			хлеб	75	5,92	0,75	36,22	176,25					
			фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5			338		
			Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3					
		итого											
1	3	Обед	закуска	510	17,25	26,46	96,66	694,72					0
			1 блюдо	10	0,25	2	0,34	20,4					
			2 блюдо	250	11,1	10,85	8,56	176,29					
			гарнир	127	3	5,1	11,4	103,5			380		
			напиток	30	6,96	8,85	0	107,76					
			хлеб бел.	200	0,03	0,1	9,5	39,02			459		
			хлеб черн.	100	7,89	1	48,29	176,25					
		итого											
1	3	<b>Итого за день:</b>		717	29,23	27,9	78,09	623,22					81,25
1	4	Завтрак	гор.блюдо	1227	46,48	54,36	174,75	1317,94					81,25
			Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,53			305		
			Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76					
			гор.напиток	200	1,52	1,35	15,9	81,83			378		
			хлеб	100	7,89	1	48,29	176,25					
			фрукты										
			Сосиски "Особые халпаль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46					
		итого											
1	4	Обед	закуска	630	30,72	30,46	115,82	802,83					0
			1 блюдо	10	2,32	2,95	0	35,83					
			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 халыль"	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
		<i>итого</i>	810	30,94	71,7	84,84	1050,95		81,25
1	4	<b>Итого за день:</b>	1440	61,66	102,16	200,66	1853,78		81,25
1	5	Завтрак							
		гор.блюдо	210	9,09	12,99	35,18	293,99	183	
		гор.напиток	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
		хлеб	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
		фрукты	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
		Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
		<i>итого</i>	605	16,7	30,74	102,16	753,04		0
1	5	Обед							
		закуска	30	6,96	8,85	0	107,76		
		1 блюдо	250	3,25	3,37	10,75	86,33	112	
		2 блюдо							
		гарнир	210	7,64	8,1	42,64	274,02	203	
		напиток	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
		хлеб бел.	100	7,89	1	48,29	176,25		
		хлеб черн.							
		<i>итого</i>	790	25,77	21,42	111,18	683,38		81,25
1	5	<b>Итого за день:</b>	1395	42,47	52,16	213,34	1436,42		81,25
2	1	Завтрак							
		гор.блюдо	150	9,59	6,09	38,64	243		
		гор.напиток	50	1	1,3	3,09	28,06	422	
		хлеб	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
		фрукты	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
		Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
		<i>итого</i>	595	18,2	25,14	108,71	730,11		0
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.								
	<i>итого</i>								81,25
2	1	<b>Итого за день:</b>	670	23,35	31,15	112,32	823,97		81,25
2	2	Завтрак	1265	41,55	56,29	221,03	1554,08		81,25
	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16	120	
	гор.напиток	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
	хлеб	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
	фрукты	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
		Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
	<i>итого</i>								
2	2	Обед	655	17,68	29,5	115,54	799,32		0
	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.								
	<i>итого</i>								
2	2	<b>Итого за день:</b>	770	23,63	41,06	76,85	713,99		81,25
2	3	Завтрак	1425	41,31	70,56	192,39	1513,31		81,25
	гор.блюдо	Мясли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	
	гор.напиток	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
	хлеб	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
	фрукты	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
		Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
	<i>итого</i>								
			555	16,9	23,5	105,57	643,91		0

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
			<i>итого</i>		780	33,59	25,37	101,42	711,17		81,25
2	3	<b>Итого за день:</b>			1335	50,49	48,87	206,99	1355,08		81,25
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
			<i>итого</i>		630	17,1	22,72	127,68	726,13		0
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.								
			<i>итого</i>		780	31,22	32,76	104,6	780,94		81,25
2	4	<b>Итого за день:</b>			1410	48,32	55,48	232,28	1507,07		81,25
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		

2	5	Обед	итого		570	21,63	37	69,49	640,01		0	
			закуски									
			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		81,25	
			Среднее значение за период:									
					1349,2	48,182	60,757	209,8	1504,34		81,25	