Школа МБОУ СОШ с.Бут	ірки	Утвердил: должность	директор				
Типовое примерно	меню приготавливаемых блюд	_ фамилия	Кабанов	а			
Возрастная категория	7-11 лет	дата	16	10	2023		

день

месяц

боѕ

Неде Прием Вес блюда Калорийн Nº Углевод Жиры Цена недел Раздел меню Блюда Белки пищи ость рецептуры Завтрак гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты 0 0 0 0 0 0 итого 1 1 Обед Салат из моркови 60 0,7 4,9 6,0 71,9 62 4,72 закуска 250 2,69 2,84 15,46 103 5,18 1 блюдо Суп крестьянский 145 90 2,9 8,5 8,57 134 290 18,23 2 блюдо Птица тушеная в соусе 150 22,45 168 5,51 4,5 309 5,63 гарнир Макаронные изделия отварные 200 0,27 0 20,8 92,27 17 напиток хлеб бел. 30 1,68 0,3 14,82 0,95 хлеб черн. Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие 100 1,13 0,38 7,35 35 17,24 фрукты 3,34 1,28 13,94 96,66 11 Мучное кондитерское изделие 60 23,82 103,72 79,95 940 22,77 799,83 итого 940 23,82 22,77 103,72 799,83 79,95 Итого за день: 2 Завтрак гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты 0 0 0 0 0 0 60 3,6 55,7 1,75 2 Салат из свеклы м/р 6 5,1 52 Обед закуска 250 5,49 5,27 13,53 148,25 102 4,88 1 блюдо Суп картофельный с горохом 90 5,16 8,27 8,26 348 Котлеты, биточки (особые) с соусом №330 163 15 2 блюдо 150 3,65 5,37 24 159 5,68 304 Рис отварной гарнир Компот 200 0,34 0,08 11 112,2 348 4,2 напиток хлеб бел. Хлеб ржано- пшеничный 30 1,68 0,3 14,82 57 0,95 хлеб черн 100 1,51 0,51 13 96 23 фрукты 60 2,8 3,1 18 157 24 Кондитерское изделие 107,71 948,15 79,46 940 26,63 26,5 Итого за день: 940 26,63 26,5 107,71 948,15 79,46 Завтрак 3 гор.блюдо гор.напиток фрукты 0 0 0 0 0 0 итого 60 0,44 0,07 1,52 8,8 71 5 3 Обед Овощи натуральные свежие закуска Борщ с капустой и картофелем 250 4,92 10,93 104 8,42 1,8 1 блюдо 110 16,57 357,23 256 16,2 23,28 17,38 2 блюдо гарнир 200 0,27 22,8 92,27 17 напиток Сок 0 хлеб бел. 30 1,68 0,3 14,82 57 0,95 хлеб черн. Хлеб ржано- пшеничный 100 0,38 17,24 1,13 7,35 35 фрукты Яблоки свежие 60 3,8 28,2 157 15 3,1 Кондитерские изделия 810 25,69 24,97 108,9 80,99 811,3 итого Итого за день: 810 25,69 24,97 108,9 811,3 80,99 Завтрак гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты 0 0 0 0 0 0 итого Обед 4 закуска Россольник 250 1,64 6,06 11,31 106 94 8,23 1 блюдо 90 14 9 2,6 151 768 20 Гуляш из говядины 2 блюдо 150 3,06 20,43 312 9,42 5,8 136 Картофельное пюрэ гарнир 200 0,16 0,08 21,52 162 350 3,5 Кисель п/я напиток хлеб бел. 30 1,68 14,82 0,95 0,3 57 хлеб черн. Хлеб ржано- пшеничный 100 1,51 0,51 13 96 23 Бананы свежие фрукты 60 3,34 1,28 17,94 96,66 15 Мучное кондитерское изделие 880 25,39 23,03 101,62 804,66 80,1 итого 880 25,39 23,03 101,62 804,66 80,1 Итого за день: 5 Завтрак гор.блюдо

I	İ	l									
			TOD HARMTON								
			гор.напиток хлеб								
			фрукты								
			фрунгы								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,88	36,24	45	4
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	145	103	5,18
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	110	6,5	4	11,1	208	259	29
			гарнир								
			напиток	Сок	200	0,27	0	22,8	92,27		17
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,3	14,82	57		0,95
			фрукты	Апельсины	100	0,96	0,21	8,68	70,5		11
				Мучное кондитерское изделие	60 810	3,34	1,28	17,94	96,66		12
_	-	Итого	озоти		810	16,22 16,22	10,57 10,57	96,68 96,68	705,67 705,67		79,13 79,13
2	5 1		за день:		010	10,22	10,57	30,00	700,07		73,13
	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			,								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед		Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,38	75	67	15
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	13,53	148,25	102	6,88
			2 блюдо	Рыба минтай припущенная	90	8,56	4,11	0,46	73	227	22,26
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	24	159	304	5,68
				Кисель п/я	200	0,16	0,08	18,52	162	350	3,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,3	14,82	57		0,95
			фрукты	Апельсины	100	0,96	0,21	8,68	70,5		11
				Кондитерские изделия	60	3,8	3,1	18	157		15
			итого		940	25,14	24,46	102,39	901,75		80,27
2	1		за день:		940	25,14	24,46	102,39	901,75		80,27
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток хлеб								
			фрукты								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0,44	0,07	1,52	8,8	71	11,2
			1 блюдо	Борщ	250	3,27	4,85	6,85	73	81	8,42
			2 блюдо	Тефтели 2-й вар, соус 331	90	6,96	11,11	11,61	223	279	25
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,96	37,37	262,2	171	5,8
			напиток	Компот	200	0,34	0,08	11	112,2	348	4,2
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,3	14,82	57		0,95
			фрукты	Бананы свежие	100	1,51	0,51	13	96		23
			1100000		880	22,5	25,88	96,17	832,2		78,57
2	2	Итого	итого		880	22,5	25,88	96,17	832,2		78,57 78,57
2			гор.блюдо		000	22,0	20,00	50,17	30Z,Z		. 0,01
_		Jasipan	. эргэлгэдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы м/р	60	6	3,6	5,1	55,7	52	1,75
		Ī	1 блюдо	Суп крестьянский	250	5,49	5,27	13,53	148,25	102	4,88
							8,27	8,26	163	348	15
			- ''	Котлеты, биточки (особые) с соусом №330	90	5,16	-				
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	24	159	304	5,68
			гарнир напиток	,			-				5,68 4,2
			гарнир напиток хлеб бел.	Рис отварной Компот	150 200	3,65 0,34	5,37 0,08	24 11	159 112,2	304	4,2
			гарнир напиток	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный	150 200 30	3,65 0,34 1,68	5,37 0,08 0,3	24 11 14,82	159 112,2 57	304	4,2 0,95
			гарнир напиток хлеб бел.	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие	150 200 30 150	3,65 0,34 1,68 1,51	5,37 0,08 0,3 0,51	24 11 14,82 13	159 112,2 57 96	304	0,95 23
			гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный	30 150 60	3,65 0,34 1,68 1,51 2,8	5,37 0,08 0,3 0,51 3,1	24 11 14,82 13 18	159 112,2 57 96 157	304	0,95 23 24
2	2	Итого	гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. <i>umoro</i>	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие	30 150 60 990	3,65 0,34 1,68 1,51 2,8 26,63	5,37 0,08 0,3 0,51 3,1 26,5	24 11 14,82 13 18 107,71	159 112,2 57 96 157 948,15	304	0,95 23 24 79,46
2 2	3 4		гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день:	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие	30 150 60	3,65 0,34 1,68 1,51 2,8	5,37 0,08 0,3 0,51 3,1	24 11 14,82 13 18	159 112,2 57 96 157 948,15	304	0,95 23 24
2 2		Итого Завтрак	гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. <i>umoro</i>	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие	30 150 60 990	3,65 0,34 1,68 1,51 2,8 26,63	5,37 0,08 0,3 0,51 3,1 26,5	24 11 14,82 13 18 107,71	159 112,2 57 96 157 948,15	304	0,95 23 24 79,46
			гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день:	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие	30 150 60 990	3,65 0,34 1,68 1,51 2,8 26,63	5,37 0,08 0,3 0,51 3,1 26,5	24 11 14,82 13 18 107,71	159 112,2 57 96 157 948,15	304	0,95 23 24 79,46
			гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день:	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие	30 150 60 990	3,65 0,34 1,68 1,51 2,8 26,63	5,37 0,08 0,3 0,51 3,1 26,5	24 11 14,82 13 18 107,71	159 112,2 57 96 157 948,15	304	0,95 23 24 79,46
			гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие	30 150 60 990	3,65 0,34 1,68 1,51 2,8 26,63	5,37 0,08 0,3 0,51 3,1 26,5	24 11 14,82 13 18 107,71	159 112,2 57 96 157 948,15	304	0,95 23 24 79,46
			гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие	30 150 60 990	3,65 0,34 1,68 1,51 2,8 26,63	5,37 0,08 0,3 0,51 3,1 26,5	24 11 14,82 13 18 107,71	159 112,2 57 96 157 948,15	304	0,95 23 24 79,46
			гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие	30 150 60 990 990	3,65 0,34 1,68 1,51 2,8 26,63 26,63	5,37 0,08 0,3 0,51 3,1 26,5 26,5	24 11 14,82 13 18 107,71 107,71	159 112,2 57 96 157 948,15 948,15	304	4,2 0,95 23 24 79,46 79,46
			гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб	Рис отварной Компот Хлеб ржано- пшеничный Яблоки свежие	30 150 60 990	3,65 0,34 1,68 1,51 2,8 26,63	5,37 0,08 0,3 0,51 3,1 26,5	24 11 14,82 13 18 107,71	159 112,2 57 96 157 948,15	304	0,95 23 24 79,46

2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Россольник	250	1,64	6,06	11,31	106	94	8,23
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	14	9	2,6	151	768	20
			гарнир	Картофельное пюрэ	150	3,06	5,8	20,43	136	312	9,42
			напиток	Кисель п/я	200	0,16	0,08	21,52	162	350	3,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,3	14,82	57		0,95
				Бананы свежие	100	1,51	0,51	13	96		23
				Мучное кондитерское изделие	60	3,34	1,28	17,94	96,66		15
			итого		880	25,39	23,03	101,62	804,66		80,1
2	4	Итого	за день:		880	25,39	23,03	101,62	804,66		80,1
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,88	36,24	45	4
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	145	103	5,18
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	110	6,5	4	11,1	208	259	29
			гарнир								
			напиток	Сок	200	0,27	0	22,8	92,27		17
			хлеб бел.	N. 6							
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,3	14,82	57		0,95
				Апельсины	100	0,96	0,21	8,68	70,5		11
				Мучное кондитерское изделие	60	3,34	1,28	17,94	96,66		12
			оготи		810	16,22	10,57	96,68	705,67		79,13
2	5	5 Итого за день:			810	16,22	10,57	96,68	705,67		79,13
		Среднее значение за период:			888	23,363	21,828	102,32	826,204		79,716