

Школа

МБОУ "Витимская средняя общеобразовательная школа"

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор школы

Цырендоржиев Ц.Д.

13

день

9

Месяц

2024

год

2024

год

2024

год

2024

год

2024

год

2024

год

2024

год

2024

год

2024

год

2024

год

2024

год

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-4 кл

Неделя	День недели	Применение пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод. В. (г)	Калорийно. (кДж)	№ рецептур	Цена																																																																								
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная со сливочным маслом	200	6,9	3,3	28,6	251	390	27,46																																																																								
												Напитки	Компот из шиповника	200	1	0,4	7,4	126	54-1	9,1																																																															
																					Мучное	Хлеб 1 сорт	55	6,73	9,55	9,56	152,05	3	5																																																						
																														Фрукт	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6	42	14,95																																													
																																							Итого	Фрукт	120	0,84	0,99	23,19	106,7	Пром	23,85																																				
																																																закуска	Итого	590	18,95	18,67	68,75	690,35		80,36																											
																																																									Обед	закуска																									
																																																																		1 блюдо	Суп из рыбных консервов	250	8,1	7,5	28,3	264,8	87	48,36									
																																																																											2 блюдо	Макаронные изделия с сыром	150	1,6	9,2	14,5	176,5	688	24,5
напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	99	376	2,5																																																																											
									хлеб	Хлеб 1 сорт	55	6,73	9,55	9,56	152,05	3	5																																																																		
																		Итого за день:	Итого	655	16,53	26,25	65,16	692,35		80,36																																																									
																											Завтрак	Закуски	1245	35,48	44,92	133,91	1382,7																																																		
																																				гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	16,9	15,2	21,16	182,25	246	38,66																																							
																																													гор.напиток	Гречка отварная с/лм	180	1,3	8	22,2	220	182	14,37																														
																																																						хлеб	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	99	376	2,5																					
																																																															Итого	Итого	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5												
																																																																								закуска	кондитерские изделия	30						19,83			
																																																																																	Обед	закуска	560

			1 блюдо	Суп с макарон, издел. с мясом	250	0,13	0,01	0,75	136,7	111	33,92
			2 блюдо	Плов с мясом	180	15	8,6	45,2	288	265	38,94
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,18	0,04	0,03	1,29	73	2,5
			хлеб бел.	Хлеб 1 с	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		680	18,71	9,05	49,18	527,99		80,36
			<b>Итого за день:</b>		1240	40,41	32,65	108,54	1131,24		
1	2										
			<b>Итого за день:</b>		200	4,6	5,08	0,28	223,3	182	29,47
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая со сл маслом							
			гор.напиток	Напиток из св.морож ягод	200	1,8	0,2	11,2	92,5	54,24	11,2
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	4,73	6,88	14,56	139	3	15
			яйцо	яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,9	424	14
			Кондитерка	Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром	10,69
			<i>итого</i>		540	19,83	20,86	48,74	658,8		80,36
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Рассольник с мясом	250	2,6	5,1	15,9	289,1	94	42,39
			2 блюдо	Гречка с маслом и сахаром	170	11,2	9,7	62,2	252,6	302	14,37
			гарнир								
			напиток	чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	3,65
			хлеб бел.	Бутерброд с сыром	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19,95
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		690	21,53	24,75	95,5	749,75		80,36
1	3		<b>Итого за день:</b>		1230	41,36	45,61	144,24	1408,55		160,72
1	4	Завтрак	Закуски		60						
			гор.блюдо	Овощное рагу с мясом	200	22,8	7,8	0,65	359	321	58,88

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	0,03	1,29	73	2,5
			хлеб	Хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			фрукты	Банан	100	0,9	0,3	4,8	87	Пром	13,98
			<i>итого</i>		615	27,28	8,54	8,68	549,29		80,36
			закуска								
			1 блюдо	суп молочный с макар.изделиями	250	9,3	5,8	29,6	187,4	93	18,95
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	2,4	3,5	12,6	182,25	246	38,66
			гарнир	рис с маслом	150	2,38	4,4	19,49	209,35	304	14,1
			напиток	Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	3,65
			хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	12,6	102	16	5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		755	18,48	14,5	81,69	737		80,36
			<b>Итого за день:</b>		1370	45,76	23,04	90,37	1286,29		160,72
			<b>Завтрак</b>								
			гор.блюдо	Рыба запеченная с овощами	100	7,38	20,3	23,12	165,4	486	27,6
				Рис со сливочным маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6	304	14,1
			гор.напиток	Компот из кураги	200	1	0,4	7,4	96	348	9,7
			хлеб	Бутерброд с сыром	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19,95
			кондитерка	кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,5	109,8	пром	9,01
			<i>итого</i>		550	19,26	36,06	82,07	762,85		80,36
			закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с мясом	250	1,8	4,6	8,3	148,35	88	31,4
			2 блюдо	Котлета мясная с/с	100	2,4	3,5	25,8	260,41	608	28,77
			гарнир	Перловка с маслом	150	2,3	9	25,2	118	54-5	12,69
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	12,8	99	376	2,5
			хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>								
			<b>Обед</b>								
			1	5							





			итого			565	14,61	18,73	49,075	567,25			80,36
			закуска										
2	9	Обед	1 блюдо			250	9,1	8,7	43,4	236,7		32	33,92
			2 блюдо			150	15	8,6	45,2	288		265	38,94
			гарнир										
			напиток			200	0,1	0	12,8	99		376	2,5
			хлеб бел.			55	3,4	0,4	3,2	102		16	5
			хлеб черн.										
			итого			655	27,6	17,7	104,6	725,7			80,36
2	9	<b>Итого за день:</b>											
			гор.блюдо			250	9,3	5,8	29,6	187,4		93	18,72
			гор.напиток			200	2,86	2,88	19,21	179,02		382	22,4
			хлеб			70	6,73	9,55	9,56	152,05		3	19,95
			фрукты			120	0,9	0,3	4,8	87		Пром	19,29
			R										
			итого			640	19,79	18,53	63,17	605,47			80,36
2	10	Обед	закуска										
			1 блюдо			250	2,6	5,1	15,9	289,1		94	37,22
			2 блюдо			80	3,65	6,33	0,46	145		Пром	21,8
			гарнир			150	2,3	9	25,2	118		54-5	12,69
			напиток			200	1	0,4	7,4	56		73	3,65
			хлеб бел.			50	3,4	0,4	3,2	102		16	5
			хлеб черн.										
			итого			730	12,95	21,23	52,16	710,1			80,36
2	10	<b>Итого за день:</b>				1370	32,74	39,76	115,33	1315,57			160,72
		<b>Среднее значение за период:</b>				1326,4286	35,4585714	39,76					