

Школа

МБОУ "Витимская средняя общеобразовательная школа"

Утвердил: должность

И.о. директора школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Цырендоржиев Ц.Д.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2023

Месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод.	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная со сливочным маслом	200	6,9	3,3	28,6	251	390	21,75
			Напитки	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	179,02	382	21,4
			хлеб	Бутерброд с сыром	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19
			кондитерка	Фрукт	100	0,84	0,99	23,19	106,7	Пром	15,11
			<i>итого</i>		570	17,33	16,72	80,56	688,77		77,26
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из рыбных консервов	250	8,1	7,5	28,3	264,8	87	38,2
			2 блюдо	Макаронные изделия с сыром	165	1,6	9,2	14,5	176,5	688	24,4
			гарнир								
			напиток	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945	2,5
			хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
					665	14,5	18,7	62,4	629,3		70
1	1	Итого за день:			1195	29,11	37,43	111,48	1196,55		147,26
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	16,9	15,2	21,16	182,25	246	35,27
				Гречка отварная с /м	180	1,3	8	22,2	220	182	11,56
			гор.напиток	Компот из шиповника	200	1	0,4	7,4	126	54-1	10,7
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			фрукты	яблоко	80	0,62	0,62	15,2	70,2	89	14,73
			<i>итого</i>		610	23,22	24,62	69,16	700,45		77,26
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	9,1	8,7	43,4	136,7	32	23,8

