

Школа МКОУ "Верхнечеткерская НОШ"

Утвердил: должность и.о. директора

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Шкляева

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 3 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
0	1	Обед	закуска	Салат картофельный с зеленым горошком, морковь и яблоком	60	1	9	7	107	У25	10,00
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изд-ми	200	2	2	17	96	М140	14,97
			2 блюдо	плов из птицы	220	18	17	40	394	М492	31,41
			гарнир								
			напиток	компот из изюма	180	0	0	25	95	У154	11,46
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	7	40		1,14
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39		1,02
<i>итого</i>				700	25,3	29,16	103,28	771		70	
0	1	<b>Итого за день:</b>			700	25,3	29,16	103,28	771		70
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска	салат из свежих овощей	60	1	6	5	78	У014	11,90
			1 блюдо	рассольник	200	3	6	16	129	М132	15,39

			2 блюдо	котлета рыбная "Нептун"	90	12	12	9	186	У088	23,49
			гарнир	картофельное пюре	150	3	7	22	164	У092	8,75
			напиток	компот из свежих яблок	180	0	0	32	128	М631	8,31
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	7	40		1,14
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39		1,02
			<i>итого</i>		720	22,27	31,44	99,57	764		70
1	2	<b>Итого за день:</b>			720	22,27	31,44	99,57	764		70
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	салат Удмуртский	60	5	7	5	40	У41	8,08
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	2	6	11	106	М110	15,39
			2 блюдо	фрикадельки "Петушок"	90	13	15	8	222	У081	27,73
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	35	221	У097	11,74
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	28	112	У153	2,45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	7	40		2,27
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39		2,34
			<i>итого</i>			720	29,99	35,88	102,45	780	
1	3	<b>Итого за день:</b>			720	29,99	35,88	102,45	780		70
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0	5	2	59	У28	9,91

			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	5	4	18	133	M139	14,36
			2 блюдо	котлеты из говядины	90	14	13	14	235	M451	24,18
			гарнир	рис отварной/томатный соус	200	5	11	43	300	M511	11,74
			напиток	напиток апельсиновый	180	0	0	23	86	Y157	5,20
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	7	40		2,27
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	7	39		2,34
			<i>итого</i>		770	28,8	34,56	114,1	892		70
1	4	<b>Итого за день:</b>			770	28,8	34,56	114,1	892		70
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	5	Обед	закуска	салат картофельный с соленным огурцом	60	1	5	8	65	Y29	16,90
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	2	5	8	91	M124	10,36
			2 блюдо	колбаска "Витаминка"	90	15	16	3	212	Y082	26,01
			гарнир	каша пшеничная вязкая/соус молочный	200	5	7	28	204	M510	6,92
			напиток	Компот из ягод	180	0	0	23	86	M638	5,20
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	7	39		2,27
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	7	40		2,34
			<i>итого</i>			770	27,27	33,49	84,08	737	
1	5	<b>Итого за день:</b>			770	27,27	33,49	84,08	737		70
1	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	







			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0	5	2	53	У28	9,90
			1 блюдо	Агырчи шыд	200	7	8	14	143	УО44	14,97
			2 блюдо	фрикадельки "Петушок"	90	13	15	8	222	У081	23,58
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	35	221	У097	11,74
			напиток	Компот из чернослива кураги и ягод	180	0	0	23	86	М638	5,20
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	7	39		2,27
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	7	40		2,34
			<i>итого</i>		720	29,28	35,68	95,9	804		70
2	6	<b>Итого за день:</b>			720	29,28	35,68	95,9	804		70
		<b>Среднее значение за период:</b>			732	25,514	31,141	97,901	760,102		70