

Школа **МОУ СОШ д. Березина** Утвердил: должность **директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Помыканова Н. И.**

Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 9 2023**

Неделя	День	Прим. пища	Рецепт меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена			
												Фев	Март	Апр
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,18	7,58	23,28	185,68	52	13,46			
				Яйцо вареное	50	2	2	15	83	7,24				
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	299	январь		
				клуб	Батон простой из пшеничной муки	40	3,2	0,4	19,6	95,2	04,январь			
				Фрукты	Сок фруктовый	200	0	0	16	85	16			
				Масло слив	Масло сливочное /порционно/	10	0,1	7,2	0,1	66	365	январь.00		
				сыр	Сыр /порционно/	15	3,48	4,42	0	109,2	366	январь.00		
				итого		715	14,96	21,6	85,26	669,2	54,63			
				1	Обед	закуска								
				1 блюдо										
				2 блюдо										
				гарнир										
напиток														
клуб бел.														
клуб черн.														
итого														
Итого за день:					715	14,96	21,6	85,26	669,2	102	54,63			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба на молоке	200	6,55	8,33	35,09	241,11	102	14,6			
				конд.изд.: гравик	37	2	2	15	83	5,74				
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	299	1,63		
				клуб	Батон простой из муки пшеничной 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0	4,01		
				Фрукты	Мандарины	131	0	0	17	68	16,41			
				Масло сливочное /порционно/	10	0,1	7,2	0,1	66	365	5,32			
				Сыр	Сыр /порционно/	15	3,48	4,42	0	109,2	366	6,92		
				итого		633	15,33	22,35	98,07	707,63	54,63			
				1	Обед	закуска								
				1 блюдо										
				2 блюдо										
				гарнир										
напиток														
клуб бел.														
клуб черн.														
итого														
Итого за день:					633	15,33	22,35	98,07	707,63	102	54,63			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с с/м	200	3,63	3,53	23,55	140,73	227	5,84			
				Когалета запаренная	80	11,02	12,45	7,52	186,09	209	16,14			
				гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271	8,84		
				клуб	Батон простой из муки пшеничной	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0	4,01		
				Фрукты	Мандарины	12	0	0	1	8	0,446			
				Масло сливочное /порционно/	10	0,1	7,2	0,1	66	365	5,32			
				Сыр /порционно/	15	3,48	4,42	0	109,2	366	8,02			
				итого		557	30,69	38,34	91,81	834,37	54,63			
				1	Обед	закуска								
				1 блюдо										
				2 блюдо										
				гарнир										
напиток														
клуб бел.														
клуб черн.														
итого														
Итого за день:					557	30,69	38,34	91,81	834,37	114	54,63			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая с маслом и сахаром	200	5,12	6,62	32,61	210,13	114	14,5			
				Кондитерские изделия:вафли	34	2	2	15	83	3,53				
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	299	1,52		
				клуб	Батон простой из муки пшеничной	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0	3,74		
				Фрукты	Ягод	95	3	1	16	85	16			
				Масло сливочное /порционно/	10	0,1	7,2	0,1	66	365	5,32			
				Сыр /порционно/	15	3,48	4,42	0	109,2	366	8,02			
				итого		594	16,9	21,64	94,59	693,65	54,63			
				1	Обед	закуска								
				1 блюдо										
				2 блюдо										
				гарнир										
напиток														
клуб бел.														
клуб черн.														
итого														
Итого за день:					594	16,9	21,64	94,59	693,65	114	54,63			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога с с/м	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271	46,26			
				гор.напиток	Какао с молоком, сахар	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271	8,37		
				клуб										
				Фрукты										
				итого		400	7,56	7,82	52,08	308,3	54,63			
				1	Обед	закуска								
				1 блюдо										
				2 блюдо										
				гарнир										
				напиток										
				клуб бел.										
				клуб черн.										
итого														
Итого за день:					400	7,56	7,82	52,08	308,3	114	54,63			
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный гречневый с маслом и сахаром	200	6,18	7,58	23,28	185,68	52	15,02			
				Кондитерские изделия:гравик	37	2	2	15	83	3,53				
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	299	1,52		
				клуб	Батон простой из муки пшеничной	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0	3,74		
				Фрукты	Сок фруктовый	200	0	0	16	85	17			
				Масло сливочное /порционно/	10	0,1	7,2	0,1	66	365	5,3			
				Сыр /порционно/	15	3,48	4,42	0	109,2	366	8,72			
				итого		702	14,96	21,6	85,26	669,2	54,63			
				2	Обед	закуска								
				1 блюдо										
				2 блюдо										
				гарнир										
напиток														
клуб бел.														
клуб черн.														
итого														
Итого за день:					702	14,96	21,6	85,26	669,2	102	54,63			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога с с/м	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271	46,26			
				гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271	8,37		
				клуб										
				Фрукты										
				итого		400	7,56	7,82	52,08	308,3	54,63			
				2	Обед	закуска								
				1 блюдо										
				2 блюдо										
				гарнир										
				напиток										
				клуб бел.										
				клуб черн.										
итого														
Итого за день:					400	7,56	7,82	52,08	308,3	114	54,63			
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с с/м	180	3,68	3,53	23,55	140,73	227	5,51			
				Биточки припущенные	80	11,02	12,45	7,52	186,09	209	26,29			
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	299	1,52		
				клуб	Батон простой из муки пшеничной	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0	4,01		
				Фрукты	Хлеб ржаной	40	2	0	16	79	2,7			
				Масло сливочное /порционно/	10	0,1	7,2	0,1	66	365	5,32			
				Сыр /порционно/	15	3,48	4,42	0	109,2	366	9,28			
				итого		565	23,48	28	78,05	721,34	54,63			
				2	Обед	закуска								
				1 блюдо										
				2 блюдо										
				гарнир										
напиток														
клуб бел.														
клуб черн.														
итого														
Итого за день:					565	23,48	28	78,05	721,34	106	54,63			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша мюсли молочная с маслом и сахаром	200	6,53	7,03	38,78	244,92	106	12,67			
				Кондитерские изделия:вафли	34	2	2	15	83	3,25				
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	299	1,85		
				клуб	Батон простой из муки пшеничной	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0	3,9		
				Фрукты	Мандарины	65	3	1	16	85	16			
				Масло сливочное /порционно/	10	0,1	7,2	0	66	365	7,85			
				Сыр /порционно/	15	3,48	4,42	0	109,2	366	9,21			
				итого		564	18,31	22,05	100,66	728,44	54,63			
				2	Обед	закуска								
				1 блюдо										
				2 блюдо										
				гарнир										
напиток														
клуб бел.														
клуб черн.														
итого														
Итого за день:					564	18,31	22,05	100,66	728,44	108	54,63			
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с с/м, сахаром	200	5,08	5,48	16,57	146,8	108	11,95			
				Яйцо вареное	50	2	2	15	83	7,24				
				гор.напиток	Какао с молоком, сахаром	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271	7,84		
				клуб	Батон простой из пшеничной муки	40	3,2	0,4	19,6	95,2	2,23			
				Фрукты	Сок фруктовый	200	0	0	13	85	3,9			
				Масло сливочное /порционно/	1									