

Школа

МОУ СОШ №83

Утвердил:

Должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Стная

1-4 классы

Ф.И.О.

Дата

21 10 2024

день

Месяц

год

Число недель	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6,53	7,71	53,36	309,79	189	27,49
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	70	3,33	5,55	21,71	150,10	1	27,93
		Завтрак		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	ТК №30	18,90
		Завтрак		ФРУКТ	150	0,4	0,40	9,80	47,00		39,17
		Завтрак		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3,22	2,88	5,19	64,99	ТК №3	11,50
1	1	Итого за день:			690	17,23	19,55	114,47	712,88		128,59
1	2	Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,08	2,98	8,29	64,21	к/к	15,97
		Завтрак		ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,31	5,42	21,33	147,85	128	19,28
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ТК №21	3,60
		Завтрак		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,25	8,91	4,51	151,50	231	54,36
		Завтрак		ФРУКТ	100	0,8	0,20	7,49	37,96		21,75
		Завтрак		НАПИТОК	200	0,12	0,12	22,21	91,08	375	22,00
1	2	Итого за день:			665	22,38	17,94	88,92	614,01		136,96
1	3	Завтрак		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	6,82	11,26	12,50	180,03	204	36,89
		Завтрак		КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	100	12,8	21,17	1,50	247,73	15	39,80
		Завтрак		ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	50	4,75	16,83	24,44	268,69		30,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	21,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ТК №21	3,60
		Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,9	8,90	7,70	119,00		14,00
1	3	Итого за день:			630	34,11	58,91	110,89	1017		145,29
1	4	Завтрак	2-е блюдо	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	100	2,2	7,69	11,27	123,15		31,05
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,22	38,42	243,32	181	18,26
		Завтрак		САЛАТ ЗЕЛЕННЫЙ	60	0,84	8,51	1,19	84,76	16	10,00
		Завтрак		СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,74	3,66	4,87	59,61	366	1,84
		Завтрак		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		39,00
		Завтрак		КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	6,78	27,09	ТК №8	15,50
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ТК №21	3,60
1	4	Итого за день:			715	17,99	26,58	95,72	699,34		119,25
1	5	Завтрак		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	155	3,06	5,01	20,91	141,37	128	19,28
		Завтрак		ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,10	3,15	19,40	ТК № 24	15,40
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	21,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ТК №21	3,60
		Завтрак		ПИРОЖКОЕ	20	0	0,00	0,00	0,00		20,00
		Завтрак		ПЕЧУДИ	100	0,4	0,30	10,30	47,00		23,25
		Завтрак		ТЕСТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С	100	6,9	12,47	13,42	210,80	ТК № 32	74,95

