

Школа **МОУ "СОШ №83" г.Печоры****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория **7-11 лет**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная (греча, пшено) (ультрапастеризованное 3,2%) с маслом сливочным "Крестьянское"(72,5 %)
			гор.блюдо	Колбаса куриная запеченая в тесте
			гор.напиток	Какао "Золотой ярлык" с молоком ультрапастеризованным (3,2%)
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки из говядины с рисом тушеные в соусе красным основным
			гор.блюдо	Пюре картофельное
			гор.напиток	Компот из ягод свежемороженых "Ассорти" (клубника, слива, черная смородина)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	закуска	Яйцо вареное

			гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыром "Российский" (50%), с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%)
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5 %), с повидлом яблочным
			фрукты	Фрукты (яблоко желто-зеленое)
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая
			гор.блюдо	Котлета "Московская"
			напиток	Компот из свежих яблок с черноплодной рябины
			хлеб	Хлеб пшеничный
			закуска	Салат из свеклы с маслом растительным
			сладкое	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеница (ультрапастеризованное 3,2%) с маслом сливочным "Крестьянское"(72,5%)
			гор.напиток	Какао "Золотой ярлык" с молоком ультрапастеризованным (3,2%)
			хлеб	Булка "Домашняя" с сахаром , с сыром твердым "Российский" (45%)
			фрукты	
			<i>итого</i>	

1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным "Крестьянским"(72,5%)
			гор.напиток	Какао "Золотой ярлык"
			хлеб	Булка "Плетенка" с сахаром
			фрукты	Фрукты
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы "Ленивые" с красным соусом
				Пюре картофельное
			гор.напиток	Компот из свежих яблок и черноплодной рябины
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Домашняя"

				Каша рисовая рассыпчатая
			гор.напиток	Компот из вишни свежемороженой
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром твердым тертым "Пошехонским"(50%), с маслом сливочным
				Сосиска для завтрака
			гор.напиток	Сок персиковый (в индивидуальной упаковке)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			сладкон	Пирожное"Чоко Пай Лотте"
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Какао "Золотой ярлык" с молоком.
			хлеб	Ватрушка с повидлом яблочным, с брусникой свежей
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	

		напиток	
		хлеб бел.	
		хлеб черн.	
		<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:	
		Среднее значение за период:	

Утвердил: должность **Директор МОУ "СОШ №83"**
 фамилия **Т.Л. Пятлина**
 дата **1 9 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
210/10	5.60	13.60	49.00	224	260	36.00
45/70	10.3	11.3	14	169	548	44.8
200	3.40	2.70	17.00	79	496	25.00
200	19.3	27.6	80	472		105.8
0	0	0	0	0		0
200	19.3	27.6	80	472		105.8
2/30/50	10.3	10.7	8	170	390	59
150	2.10	4.50	11.60	169	429	20.00
200	0.5	0	27	110	507	20
45	3.4	1	17	60	110	6.8
245	16.3	16.2	63.6	509		105.8
0	0	0	0	0		0
245	16.3	16.2	63.6	509		105.8
1/40	5.10	4.60	0.30	63	300	11.30

150/20/10	12.10	10.10	34.00	275	295	40.00
200	0.1	0	15	60	493	10
10/30/40	1.2	12.5	7.5	147	93	24.5
1 шт.	0.8	0.2	7.5	38	112	20
200	19.3	27.4	64.3	583		105.8
0	0	0	0	0		0
200	19.3	27.4	64.3	583		105.8
150	3.10	6.80	21.90	163	414	21.00
70	17.80	17.50	14.30	180	381	54.00
200	0.5	0	27	110	508	20
40	3.4	1	17	60	110	6
25	1.50	5.50	8.40	89	50	4.80
310	26.3	30.8	88.6	602		105.8
0	0	0	0	0		0
310	26.3	30.8	88.6	602		105.8
210/10	5.60	13.60	49.00	224	260	36.00
200	3.40	2.70	17.00	79	496	25.00
20/70	1.2	12.5	7.5	147	91	44.8
200	10.2	28.8	73.5	450		105.8

0	0	0	0	0		0
200	10.2	28.8	73.5	450		105.8
210/10	5.6	13.6	49	224	260	36
200	4.5	7.8	36.2	233	564	25
	4.5	7.8	36.2	233	564	21.8
1 шт.	0.8	0.2	7.5	38	112	23
200	15.4	29.4	128.9	728		105.8
0	0	0	0	0		0
200	15.4	29.4	128.9	728		105.8
108.25	8.5	8.3	4	125	372	58
150	2.1	4.5	11.6	169	429	20
200	0.5	0	27.5	110	507	23
3	3.4	1	17	60	110	4.8
461.25	14.5	13.8	60.1	464		105.8
0	0	0	0	0		0
461.25	14.5	13.8	60.1	464		105.8
75	9.5	7.5	6.5	132	412	56

150	3.1	6.8	21.9	163	414	20
200	0.5	0	27	110	508	23
35	3.4	1	17	60	110	6.8
460	16.5	15.3	72.4	465		105.8
0	0	0	0	0		0
460	16.5	15.3	72.4	465		105.8
150/20/10	12.1	10.1	34	275	295	40
50	10.4	20.9	0	230	395	15
200	1.5	1.3	15.9	81	518	25
45	3.4	1	17	60	110	6-Jan
1 шт.	3.9	14.6	67	180	600	19
295	31.3	47.9	133.9	826		105.8

--	--	--	--	--	--	--

0	0	0	0	0		0
295	31.3	47.9	133.9	826		105.8
210/10	5.6	13.6	49	224	260	36
200	3.4	2.7	17	79	496	25
60	3.9	14.6	67	180	600	21.8
1 шт.	0.8	0.2	7.5	38	112	23
260	13.7	31.1	140.5	521		105.8

0	0	0	0	0		0
260	13.7	31.1	140.5	521		105.8
283.125	18.28	26.83	90.58	562		105.8