

Школа **МБОУ Кочкуровская СШ**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория **7-11 лет**фамилия **Низяева О.А.**дата **22 8 2023***день            месяц            год*

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	200	7,1	6,9	34,2	268	ТК№ 209	14,01	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,20	0	9,3	38	ТК№ 302	4,65	
			хлеб	хлеб пшеничный/ масло сливочное	50	3,26	8,7	19,42	169	ТК№1.5	11,50	
			фрукты	банан	170	2,6	0,9	35,7	163,2		27,7	
			<i>итого</i>			620	13,16	16,5	98,62	638,2		46,36
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			620	13,16	16,5	98,62	638,2		46,36	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет	155	8,2	11,5	10,6	200	TK№234	42,65
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,30	3	14	95	TK№306	12,93
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом и сыром	55	5	7,1	14,5	146	TK№2	20,56
			фрукты	яблоко	130	1	1	13	61,1		18,22
				<i>итого</i>		540	17	22,2	51,4	502,1	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>		540	17	22,2	51,4	502,1		94,36	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	котлета	90	8	12,5	10,7	190	TK№108	50
				каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	243,3	TK№183	13,26
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3	0	15,3	62,5	TK№302	15,3
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	TK№1.5	3,8
			фрукты								
			<i>итого</i>		510	22,06	19,7	91,62	589,8		82,36
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	<b>Итого за день:</b>			510	22,06	19,7	91,62	589,8		82,36
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8	31	286	TK№285	54,69
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,30	3	14	95	TK№306	13,6
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом и сыром	55	5	7,1	14,5	146	TK№2	20,56
			фрукты								
				сок яблочный	200	1	0	20,2	85		23
			<i>итого</i>		605	31,9	18,2	79,3	612		111,85
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	<b>Итого за день:</b>			605	31,9	18,2	79,3	612		111,85

1	5	Завтрак	гор.блюдо	котлета	90	8,7	9,8	8,6	190	TK№136	50
				макароны отварные	200	5,55	4,9	29,55	184,5	TK№256	13,26
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	TK№301	4,67
			хлеб	хлеб пшеничный/масло сливочное	50	3,26	8,7	19,42	169	TK№1.5	11,50
			фрукты								
			<i>итого</i>		540	17,71	23,4	66,87	581,5		67,93
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	<b>Итого за день:</b>			540	17,71	23,4	66,87	581,5		67,93
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	3	7	37	229,8	TK№217	16,92
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0	0	9	38	TK№302	4,67
			хлеб	хлеб пшеничный/масло сливочное	50	3,26	8,7	19,42	169	TK№1.5	11,50
			фрукты	яблоко	130	1	1	13	61,1		18,22
<i>итого</i>		580	6,88	15,92	78,28	497,9		39,81			
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	<b>Итого за день:</b>			580	6,88	15,92	78,28	497,9		39,81

2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	200	7,1	6,9	34,2	268	TK№ 209	14,01
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,20	0	9,3	38	TK№ 302	4,67
			хлеб	хлеб пшеничный/ масло сливочное	50	3,26	8,7	19,42	169	TK№1.5	11,50
			фрукты	банан	170	2,6	0,9	35,7	163,2		27,70
			<i>итого</i>		620	13,16	16,5	98,62	638,2		18,68
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	<b>Итого за день:</b>			620	13,16	16,5	98,62	638,2		18,68
2	3	Завтрак	гор.блюдо	котлета	90	8,7	9,8	8,6	190	TK№372	50
				картофельное пюре	200	4	4,9	30,1	189	TK№144	10,62
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,30	3	14	95	TK№306	12,93
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом и сыром	55	5	7,1	14,5	146	TK№2	20,56
			фрукты								
			<i>итого</i>		545	21	24,9	66,8	620		94,11
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	<b>Итого за день:</b>			545	21	24,9	66,8	620		94,11

2	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета рыбная	95	12,2	1,49	9,5	100	TK№307	50
				каша рисовая рассыпчатая	185	4,4	4,7	45	248	TK№187	15,98
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,30	3	14	95	TK№306	12,93
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом и сыром	55	5	7,1	14,5	146	TK№2	20,56
			фрукты								
			<i>итого</i>		535	24,9	16,39	82,6	589		99,47
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	<b>Итого за день:</b>		535	24,9	16,39	82,6	589		99,47	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8	31	286	TK№285	54,69
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	TK№301	4,67
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом и сыром	55	5	7,1	14,5	146	TK№2	20,56
			фрукты	яблоко	130	1	1	13	61,1		18,22
<i>итого</i>		535	28,3	15,6	67,5	531,1		98,14			
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	<b>Итого за день:</b>		535	28,3	15,6	67,5	531,1		98,14	
<b>Среднее значение за период:</b>					563	19,607	18,931	78,161	579,98		75,307