

Школа **моу"Владимировская СОШ"**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Бысько Н.Н.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **13 11 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	омлет								
			гор.напиток	сок яблочный								
			хлеб	хлеб пшеничный								
			фрукты	яблоко	150	1	0	21	65		22	
			<i>итого</i>		150	1	0	21	65		22	
1	1	Обед	закуска	салат из капусты горошком и луком	150	0,57	5,04	5,19	68,4		15	
			1 блюдо	суп крестьянский с пшенной крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47		34	
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62		7	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	0,04	3	1	24	113		4	
			хлеб черн.	вафли	0,06	3	4	27	142		10	
			<i>итого</i>		550,1	8,49	16,24	83,84	497,49		70	
			Итого за день:		700,1	9,49	16,24	104,84	562,49		92	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая на молоке								
			гор.напиток	чай с молоком								
			хлеб	бетерброд с сыром								
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	2	Обед	закуска	салат из свеклы с изюмом	150	0,71	5,03	8,14	80,73		15	
			1 блюдо	суп с клецками и мясом	200	3	2,63	13,47	177		40	
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79		13	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	0,04	3	1	24	113		4	
			хлеб черн.									
				сдоба-булочка	100	4,37	7,07	36,8	228,2		20	
			<i>итого</i>		650,04	11,64	15,73	110,3	712,72		92	
Итого за день:		650,04	11,64	15,73	110,3	712,72		92				
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная на молоке								
			гор.напиток	какао с молоком								
			хлеб	бутерброд с маслом								
			фрукты	мандарин	100	1	0	15	65		18	
			<i>итого</i>		100	1	0	15	65		18	
1	3	Обед	закуска	салат из квашеной капусты с горошком и луком	150	0,8	5	1,79	55,3		10	
			1 блюдо	борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	177		32	
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	сок фруктовый	200	0,4	0	9,7	150		18	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	0,04	3	1	24	113		4	
			хлеб черн.	пряник	0,06	2,59	3,5	26,67	142,1		10	
			<i>итого</i>		550,1	8,33	14,57	70,2	637,4		74	
			Итого за день:		650,1	9,33	14,57	85,2	702,4		92	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша манная на молоке								
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком								
			хлеб	бутерброд с сыром								
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	4	Обед	закуска	салат из моркови с сыром	150	20,3	18,75	2,3	180		20	
			1 блюдо	котлета с соусом	100/30	10,68	11,72	5,74	176,75		30	
			2 блюдо									
			гарнир	гречка	200	8	8	30	200		15	
			напиток	напиток из шиповника	200	0,56	0	27,89	113,79		10	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	0,04	3	1	24	113		4	
			хлеб черн.	зефир	0,07	8	7	10	220		13	
			<i>итого</i>		550,11	50,54	46,47	99,93	1003,54		92	
			Итого за день:		550,11	50,54	46,47	99,93	1003,54		92	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп вермишелевый на молоке								

			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном								
			хлеб	бутерброд с сыром								
			фрукты									
				печенье								
			итого		0	0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	венегрет овощной	150	0,53	5,08	2,56	58,04			15
			1 блюдо	голень с соусом	100/30	19	21	6	289			42
			2 блюдо									
			гарнир	макароны	200	4,79	4,59	30,62	182,95			13
			напиток	сок фруктовый	200	0,4	0	9,7	150			18
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	0,04	3	1	24	113			4
			хлеб черн.									
			итого		550,04	27,72	31,67	72,88	792,99			92
1	5	Итого за день:			550,04	27,72	31,67	72,88	792,99			92
2	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты	банан	220	1	0	15	65			25
			итого		220	1	0	15	65			25
2	1	Обед	закуска	салат из капусты с яблоками	150	1	5	3	58			15
			1 блюдо	суп крестьянский с мясом и гречневой крупой	200	2	6	12	177			31
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200/5	0,007	0,01	15,31	61,62			7
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	0,04	3	1	24	113			4
			хлеб черн.	вафли	0,06	3	4	27	142			10
			итого		350,1	9,007	16,01	81,31	551,62			67
2	1	Итого за день:			570,1	10,007	16,01	96,31	616,62			92
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая на молоке								
			гор.напиток	какао с молоком								
			хлеб	хлеб пшеничный								
			фрукты	яблоко								
			итого		0	0	0	0	0			0
2	2	Обед	закуска	салат из свеклы с черносливом	150	0,71	5,03	8,14	80,73			15
			1 блюдо	суп щи с квашеной капустой и мясом	200	2,58	7,82	9,12	114,35			40
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79			13
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	0,04	3	1	24	113			4
			хлеб черн.									
				булочка	100	4,37	7,07	36,8	228,2			20
			итого		650,04	11,22	20,92	105,95	650,07			92
2	2	Итого за день:			650,04	11,22	20,92	105,95	650,07			92
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная на молоке								
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном								
			хлеб	бутерброд с повидлом								
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	3	Обед	закуска	салат из квашеной капусты с яблоком	150	0,53	5,08	2,56	58,04			10
			1 блюдо	суп рассольник с мясом	200	1,85	6,19	12,34	112,47			44
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	сок фруктовый	200	0,4	0	9,7	150			18
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	0,04	3	1	24	113			4
			хлеб черн.	печенье бисквитное	0,06	8	7	10	220			16
			итого		550,1	13,78	19,27	58,6	653,51			92
2	3	Итого за день:			550,1	13,78	19,27	58,6	653,51			92
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша манная на молоке								
			гор.напиток	кофейный напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный								
			фрукты	яблоко	150	1	0	15	65			22
			итого		150	1	0	15	65			22

2	4	Обед	закуска	салат из тертой моркови с яблоком	150	0,57	5,04	5,19	68,4		15
			1 блюдо	суп гороховый с мясами гренками	200	1,87	3,11	10,87	79,03		28
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79		13
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	0,04	3	1	24	113		4
			хлеб черн.	пряник	0,06	12	15	10	220		10
				<i>итого</i>			550,1	18	24,15	77,95	594,22
2	4	Итого за день:		700,1	19	24,15	92,95	659,22		92	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	суп вермишелевый на молоке							
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном							
			хлеб	бутерброд с маслом							
			фрукты	апельсин	200	1	0	15	65		35
				<i>итого</i>			200	1	0	15	65
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рыба с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29		26
			2 блюдо								
			гарнир	рис отварной	200	10	2	7	98		20
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62		7
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	0,04	3	1	24	113		4
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			500,04	27,59	11,04	53,82	432,91
2	5	Итого за день:		700,04	28,59	11,04	68,82	497,91		92	
Среднее значение за период:				627,077	19,1317	21,607	89,578	685,147		92	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЛАДИМИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",**
Бысько Наталья Николаевна, Директор

15.11.23 05:22 (MSK)

Сертификат 8C393437AE08F2B0A36A60FDFEF28550