

Школа **МБОУ "Ищерская СОШ №2"** Утвердил: должность **директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Хаджиева М.А.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **4 9 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 | Мюсли с молоком №179 | 135 | 7,32 | 5,5 | 26,52 | 184,86 | | 81,25 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 | | |
| | | | фрукты | Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | | |
| | | | | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 570 | 18,97 | 13,55 | 121,04 | 682,93 | | 81,25 |
| 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 | Итого за день: | | | 570 | 18,97 | 13,55 | 121,04 | 682,93 | | 81,25 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая с изюмом №177 | 200 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 314,24 | | 81,25 |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 | | |
| | | | фрукты | Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | | |
| | | | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 610 | 17,08 | 21,93 | 133,31 | 741,46 | | 81,25 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 610 | 17,08 | 21,93 | 133,31 | 741,46 | | 81,25 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет с морковью №214 | 65 | 5,52 | 10,21 | 2,01 | 122,01 | | 81,25 |
| | | | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 | | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 | | |
| | | | фрукты | Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | | |
| | | | | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 | | |
| <i>итого</i> | | 510 | 17,25 | 26,46 | 96,66 | 694,72 | | 81,25 | | | |
| 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 | Итого за день: | | | 510 | 17,25 | 26,46 | 96,66 | 694,72 | | 81,25 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Рис припущенный №305 | 200 | 4,85 | 5,73 | 48,89 | 266,53 | | 81,25 |
| | | | | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,88 | 0 | 107,76 | | |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 | | |
| | | | фрукты | Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 630 | 30,72 | 30,46 | 115,82 | 802,83 | | 81,25 |
| 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 | Итого за день: | | | 630 | 30,72 | 30,46 | 115,82 | 802,83 | | 81,25 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|--------------|--------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|--|--------|
| | | | <i>итого</i> | | 630 | 17,1 | 22,72 | 127,68 | 726,13 | | 81,25 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | 81,25 |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | 81,25 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 162,5 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 630 | 17,1 | 22,72 | 127,68 | 726,13 | | 243,75 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Картофельное пюре №377 | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 | | 81,25 |
| | | | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 | | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 | | |
| | | | | Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 630 | 25,83 | 43,7 | 97,29 | 828,31 | | 81,25 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | 81,25 |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | 81,25 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 162,5 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 630 | 25,83 | 43,7 | 97,29 | 828,31 | | 243,75 |
| | | Среднее значение за период: | | | 589 | 19,493 | 26,72 | 110,28 | 730,826 | | 178,75 |