

Школа

МОБУ СОШ с. Ишемгул

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Утвердил: должность

фамилия

дата

И.о. директора школы

Аминев Ф.Ф.

30 августа 2024 г.



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	200	8	9	37	249	184	12,52	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	430	2,26	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	3,5	
			фрукты	Апельсин	150	1	0	11	57	37	29,25	
				Сыр порциями	15	3	4	0	53	14	10,73	
				<i>итого</i>	615	16	13	87	533		58,26	
				гор.блюдо	Птица тушенная в соусе с овощами	200	15	26	18	352	308	34,82
1	2	Завтрак	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	58	431	4,06	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	3,5	
			фрукты									
				Сок	200	1	0	20	92	442	20,69	
				<i>итого</i>	650	20	26	77	620		63,07	
				Итого за день:	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####
				гор.блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13	9	2	132	231	42,09
1	3	Завтрак	гарнир	Рис припущенный	150	4	4	36	193	326	8,97	
			гор.напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	17	69	405	11,66	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	3,5	
			фрукты	Яблоко	150	1	1	13	62	38	18	
				<i>итого</i>	650	22	14	93	574		84,22	

2	2	Итого за день:			500	23	27	122	806		50,13
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша " Дружба"	200	4	8	22	167	190	11,73
			гор.напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	17	69	405	11,66
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	3,5
			фрукты	Апельсин	150	1	0	11	57	37	29,25
			<i>итого</i>		600	9	8	75	411		56,14
			<i>итого</i>								
2	3	Итого за день:			600	9	8	75	411		56,14
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты с соусом	120	14	22	16	274	314,364	37,55
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7	6	44	250	209	8,47
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	58	431	4,06
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	3,5
			фрукты								
			<i>итого</i>		570	25	28	99	700		53,58
2	4	Итого за день:			570	25	28	99	700		53,58
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая	200	7	8	33	220	184	12,53
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	430	2,26
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	3,5
			фрукты	Яблоко	150	1	1	13	62	38	18
				сыр порциями	15	3	4	0	53	14	10,73
			<i>итого</i>		615	15	13	85	509		47,02
2	5	Итого за день:			615	15	13	85	509		47,02