

Школа **МОУ "Азейская" СОШ**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Буянова Н.Н.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **07. 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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	0,8	5	1,79	55,3	29	15
			1 блюдо	Суп с вермишелью	300	7,44	5,85	14,33	139,73	8	49
			2 блюдо	Котлета в соусе	120	10,68	11,72	5,74	139,06	10	23
			гарнир	Каша гречневая	250	7,94	8,21	35,13	246,17	171	7
			напиток	Чай с сахаром	200	0,007	0,001	15,31	61,62	55	7
			хлеб бел.	Хлеб	80	3,16	1,32	23,92	115,85		6
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>				1050	30,027	32,101	96,22	757,73
1	1	<b>Итого за день:</b>			1050	30,027	32,101	96,22	757,73		107
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой	300	1,54	5,07	8,04	83,33	82	29
			2 блюдо	Рыба жареная	100	14,52	8,03	7,51	160,29	230	26

			гарнир	Картофельное пюре	200	2,77	5,25	20,19	139,06	312	17	
			напиток	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	377	7	
			хлеб бел.	Хлеб	80	2,81	0,44	23,52	111,56		6	
			хлеб черн.									
			десерт	Мандарин	53	0,69		14	70,1		22	
			<i>итого</i>		933	22,4	18,8	88,57	625,96		107	
1	2	<b>Итого за день:</b>			933	22,4	18,8	88,57	625,96		107	
1	3	Завтрак	гор.блюдо									
				гор.напиток								
				хлеб								
				фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы	100	0,71	5,03	8,14	80,73	29	12	
				1 блюдо	Суп гороховый	300	1,87	3,11	10,87	79,03	102	33
				2 блюдо	Тефтели в соусе	100/40	8,95	5,48	9,16	121,07	279	32
				гарнир	Капуста тушеная	200	3,93	4,84	18,17	110,74	321	18
				напиток	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	382	8
				хлеб бел.	Хлеб	80	2,81	0,44	23,52	111,56		4
				хлеб черн.								
				<i>итого</i>		880	22,04	22,83	95,81	657,05		107
1	3	<b>Итого за день:</b>			880	22,04	22,83	95,81	657,05		107	
1	4	Завтрак	гор.блюдо									
				гор.напиток								
				хлеб								
				фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,36	5,04	1,5	51,8	20	28	
				1 блюдо	Голень жареная с соусом	115/30	21,72	25,11	3,85	325,69	250	28

			2 блюдо	Макароны отварные	200	4,79	4,59	30,62	182,95	302	26	
			гарнир									
			напиток	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	380	11	
			хлеб бел.	Хлеб	80	2,39	0,98	17,93	86,89		6	
			хлеб черн.									
			десерт	Вафли ванильные	36	2,45	2,48	16,03	100		8	
			<i>итого</i>		616	34,5	41,39	89,64	866,02		107	
1	4	<b>Итого за день:</b>			616	34,5	41,39	89,64	866,02		107	
1	5	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	5		Обед	закуска								
		1 блюдо		Суп уха	300	1,8	4,8	8,9	82,6	101	33	
		2 блюдо		Картофель тушеный с мясом	250	22,54	17,33	22,13	334,08	259	43	
		гарнир										
		напиток		Чай с лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	377	10	
		хлеб бел.		Хлеб	80	2,81	0,44	23,52	111,56		6	
		хлеб черн.										
		десерт		Печенье	40	2,6	3,5	26,67	142,1		15	
		<i>итого</i>			870	29,87	26,07	93,26	718,98		107	
1	5	<b>Итого за день:</b>			870	29,87	26,07	93,26	718,98		107	
2	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	1		Обед	закуска	Винегрет овощной	100	0,71	5,03	8,14	80,73	67	12

			1 блюдо	Суп рассольник	300	1,8	4,8	8,9	82,6	96	38
			2 блюдо	Тефтели в соусе	80/60	8,95	5,48	9,16	121,07	105	22
			гарнир	Макароны отварные	250	4,79	4,59	30,62	182,95	202	22
			напиток	Чай с молоком	200	0,12	-	12,04	48,64	377	7
			хлеб бел.	Хлеб	80	2,81	0,44	23,52	111,59	375	6
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	930	19,18	20,34	92,38	627,58		107
2	1		<b>Итого за день:</b>		930	19,18	20,34	92,38	627,58		107
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой	300	1,54	5,07	8,04	83,33	82	23
			2 блюдо	Рыба жареная	120	8,95	5,48	9,16	121,07	230	44
			гарнир	Рис отварной	200	6,555	8,33	35,09	241,11	182	9
			напиток	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	380	10
			хлеб бел.	Хлеб	80	2,81	0,44	23,52	111,56		6
			хлеб черн.								
			десерт	Банан	150	0,69	-	14	70,1		15
				<i>итого</i>	1050	23,335	22,51	109,52	745,86		107
2	2		<b>Итого за день:</b>		1050	23,335	22,51	109,52	745,86		107
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0

2	3	Обед	закуска	Салат из свежих овощей	100	0,5	5,08	2,3	56,96	24	22
			1 блюдо	Суп уха	300	7,44	5,85	14,33	139,73	101	27
			2 блюдо	Котлета в соусе	100	10,68	11,72	5,74	176,75	234	28
			гарнир	Капуста тушеная	200	3,93	4,84	18,17	110,74	321	18
			напиток	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	383	6
			хлеб бел.	Хлеб	80	2,39	0,98	17,93	86,89		6
			хлеб черн.								
					<i>итого</i>		980	28,71	32,4	84,42	724,99
2	3	<b>Итого за день:</b>			980	28,71	32,4	84,42	724,99		107
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
					<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	300	1,87	3,11	10,87	79,03	102	19
			2 блюдо	Голень жареная	115	18,56	20,72	5,77	283,79	45	31
			гарнир	Картофельное пюре	200	2,77	5,25	20,19	139,06	312	15
			напиток	Сок	200	1,4	0	5	27		26
			хлеб бел.	Хлеб	80	2,81	0,44	23,52	111,56		6
			хлеб черн.								
			десерт	Печенье	40	2,59	3,5	26,67	142,1		10
		<i>итого</i>		935	30	33,02	92,02	782,54		107	
2	4	<b>Итого за день:</b>			935	30	33,02	92,02	782,54		107
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат оливье овощной	100	0,71	5,03	8,14	80,73	124	12
			1 блюдо	Рассольник	300	1,8	4,8	8,9	82,6	96	36
			2 блюдо	Гуляш куриный	100	18,56	20,72	5,77	283,79	260	30
			гарнир	Капуста тушеная	200	3,93	4,84	18,17	110,74	321	13
			напиток	Компот	200	0,42	0	20,97	85,56	349	10
			хлеб бел.	Хлеб	80	2,81	0,44	23,52	111,56		6
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		980	28,23	35,83	85,47	754,98	
2	5	<b>Итого за день:</b>			980	28,23	35,83	85,47	754,98		107
		<b>Среднее значение за период:</b>			922,4	26,8292	28,529	92,731	726,169		107