

Школа **МКОУ "Койская ООШ"**

Утвердил: должность **и.о. директора**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия **Панова Л.В.**

Возрастная категория **7-11 лет**

дата **1 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	каша жидкая молочная из маной крупы	150	7	9	32	235	181	58,52	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	7	9	25	174	382		
			хлеб	хлеб	50	2	1	12	62	гп		
			фрукты	банан	100	2	2	15	75	338		
			<i>итого</i>				500	18	21	84	546	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			500	18	21	84	546		58,52	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая с маслом	150	9	6	38	240	302	58,52
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	16	65	376	
			хлеб	хлеб	30	2	1	12	102	ГП	
			фрукты	апельсин	100	1	1	15	55	ГП	
				сыр (порция)	20	3	4	0	142	ГП	
			<i>итого</i>		500	15	12	81	604		58,52
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:		500	15	12	81	604		58,52	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая	200	7	9	34	235	303	58,52
			гор.напиток	сок	200	2	0	18	65	ГП	
			хлеб	хлеб	60	2	1	12	62	ГП	
			фрукты								
				бутерброд с повидлом/джемом	50	3	5	20	90	2	
				<i>итого</i>		510	14	15	84	452	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:		510	14	15	84	452		58,52	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшено	150	7	9	34	235	219	58,52
			гор.напиток	какао с молоком	200	5	6	26	154	384	
			хлеб	хлеб	30	2	1	12	62	Г.П.	
			фрукты	апельсин	100	1	1	15	75	Г.П.	
				бутерброд с сыром	50	4	5	12	152	Г.П.	
				<i>итого</i>			530	19	22	99	678
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	4	Итого за день:		530	19	22	99	678		58,52	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная смесь круп	150	7	9	31	235	175	58,52
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб	50	2	1	12	102	Г.П.	
			фрукты	яблоко	100	1	1	14	75	Г.П.	
			кисломол	йогурт питьевой	200	6	5	8	106	Г.П.	
			<i>итого</i>		500	16	16	65	518		58,52
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	Итого за день:		500	16	16	65	518		58,52	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	150	9	10	12	175	120	58,52
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	65	376	
			хлеб	хлеб	30	2	1	12	62	Г.П.	
			фрукты	банан	100	1	1	15	75	Г.П.	
				булочка	20	2	8	16	125	Г.П.	
			<i>итого</i>		500	14	20	70	502		58,52
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	Итого за день:		500	14	20	70	502		58,52	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	150	9	10	22	235	181	58,52
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	67	376	
			хлеб	хлеб	30	2	1	12	62	Г.П.	
			фрукты								
				запеканка из творога	130	150	8	5	256	223	
				<i>итого</i>		510	161	19	54	620	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	Итого за день:		510	161	19	54	620		58,52	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	молочная каша пшеничная	150	8	9	21	193	303	58,52
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	27	96	349	
			хлеб	хлеб	30	2	1	12	61	Г.П.	
			фрукты	яблоко	100	1	1	14	70	Г.П.	
				бутерброд с сыром	50	7	6	12	80	Г.П.	
				<i>итого</i>			530	18	17	86	500
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	3	Итого за день:		530	18	17	86	500		58,52	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	молочный суп с макаронами	150	8	10	30	230	120	58,52
			гор.напиток	чай с сахаром	200	2	1	12	60	376	
			хлеб	хлеб	50	2	1	12	102	Г.П.	
			фрукты	апельсин	100	1	1	12	54	Г.П.	
			<i>итого</i>		500	13	13	66	446		58,52
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	Итого за день:		500	13	13	66	446		58,52	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из манной крупы	150	9	8	32	235	181	58,52
			гор.напиток	какао с молоком	200	6	6	12	174	382	
			хлеб	хлеб	50	2	1	12	62	Г.П.	
			фрукты	банан	100	1	1	16	75	Г.П.	
			<i>итого</i>		500	18	16	72	546		58,52
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	Итого за день:		500	18	16	72	546		58,52	
Среднее значение за период:				508	30,6	17,1	76,1	541,2		58,52	