

Школа МОБУ "Сош п.Голубой Факел"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность
 фамилия
 дата

Директор школы

Батыргалиева А.А.

30

8

2024

Утвердил

2024

Фамилия

день

месяц

год

Школа п.Голубой Факел

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	рецепт уры	Цена	
1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-13	26,81	
		закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-25.1к	22,95	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,82	
		хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,2	14,8	109,4	Пром.	4,4	
		фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	14	
				<i>итого</i>		580	15,2	14,9	59,7	363,2	
1	Обед	закуска									
		1 блюдо									
		2 блюдо									
		гарнир									
		напиток									
		хлеб бел.									
		хлеб черн.									
		<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	Итого за день:										
1	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из курицы	580	15,2	14,9	59,7	363,2		69,98	
		Салат	Салат из белокачанной капусты	200	24,8	6,2	17,6	225,6	54-28м	42,1	
		гор.напиток	Какао с молоком	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з	3,79	
		хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	14,29	
		фрукты		50	1,3	0,2	7,9	109,4	Пром.	4,4	

1	2	Обед	итого	510	32,3	16	44,2	411,8	64,58
			закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого	0	0	0	0	0	0
1	2	Итого за день:		510	32,3	16	44,2	411,8	64,58
1	3	Завтрак	гор.блюдо	230	8,2	6,3	35,9	419,4	71,35
			Каша гречневая рассыпчатая, гуляш из говядины						
			соус	30	1	0,7	2,7	21,2	3,65
			гор.напиток	200	0,2	0,1	6,6	27,9	3,57
			чай с лимоном и сахаром						
			хлеб	50	2,3	0,2	14,8	109,4	4,4
			Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный						
			фрукты						
			итого	510	11,7	7,3	60	49,1	82,97
1	3	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого	0	0	0	0	0	0
1	3	Итого за день:		510	11,7	7,3	60	49,1	82,97
1	4	Завтрак	гор.блюдо	255	6,4	5,9	39,4	457,6	34,22
			Макароны отварные, котлеты из говядины						
			гор.напиток	200	1	0,2	20,2	86,6	13
			Сок яблочный						
			Пром.						

		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з	8,5
		гор.напиток	200	10	6,4	7	125,6	Пром.	25
		хлеб	60	3	0,3	19,7	128	Пром.	4,4
		фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	14
		<i>итого</i>	570	21,8	24,5	74,2	639		65,84
2	6	Обед							
		закуска							
		1 блюдо							
		2 блюдо							
		гарнир							
		напиток							
		хлеб бел.							
		хлеб черн.							
		<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	6	Итого за день:	570	21,8	24,5	74,2	639		65,84
2	7	Завтрак	260	8,2	6,3	35,9	419,4	54-4г	71,35
		Каша гречневая рассыпчатая, гуляш из говядины							
		гор.напиток	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	7,1
		хлеб	50	1,3	0,2	7,9	109,4	Пром.	4,4
		фрукты							
		<i>итого</i>	510	10,1	6,7	58,9	65,4		82,85
2	7	Обед							
		закуска							
		1 блюдо							
		2 блюдо							
		гарнир							
		напиток							
		хлеб бел.							
		хлеб черн.							

