Школа

Утвердил: должность директор

фамилия Эмирвелиев С.Х.

дата 27 (день) 8 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	сборник рецептур	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	2017	73,71
		FOOD	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	2017	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	2021	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
			итого		590	16,48	17,22	87,11	548,2			73,71
1	2	Завтрак										
		FOOD	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	2017	73,71
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	2017	
			итого		520	22,3	21,57	74,23	622,3			73,71
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017	73,71
		FOOD	кисломол.	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
			итого		500	14,81	16,11	86,97	552,1			73,71
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	2017	73,71
		FOOD	2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	2017	
			горнапиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
			итого		551	19,12	22,84	53,72	539,7			73,71
1	5	Завтрак										
		FOOD	гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	2021	73,71
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
			итого		520	22,34	28,15	85,25	627,6			73,71
1												

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 С КРЫМСКОТАТАРСКИМ ЯЗЫКОМ ОБУЧЕНИЯ" СОВЕТСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ ОГРН 1149102175354 ИНН 9108117265

1	6	Завтрак											
		FOOD	гор. блюдо	Каша молочная из крупы пшённой с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177	2017	73,71
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	2021	
			итого		**590**	**17,53**	**17,38**	**97,29**	**678,80**			**73,71**
1	7	Завтрак										
			закуска	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	57,00		СРБ	73,71
		FOOD	2 блюдо	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	2017	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
			итого		**585**	**20,55**	**21,46**	**77,09**	**543,4**			**73,71**
1	8	Завтрак										
		FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	2017	73,71
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	2017	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,70	209,70	304	2017	
			гор.блюдо	Чай сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
			итого		**700**	**19,52**	**11,6**	**90,34**	**552,1**			**73,71**
1	9	Завтрак										
		FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	2017	73,71
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	13,52	185,00	255	2017	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017	
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021	
			итого		**600**	**29,72**	**22,09**	**75,06**	**593,9**			**73,71**
1	10	Завтрак										
		FOOD	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,02	47,68	45	2011	73,71
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	2017	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
			итого		**600**	**17,88**	**23,63**	**86,37**	**652,58**			**73,71**
				Среднее значение за 10 дней	5756	200,25	202,05	813,43	5910,68			
				Среднее значение за период:	**575,6**	**20,03**	**20,21**	**81,34**	**591,07**	**0**	**0**	**73,71**