

Школа

МОАУ СОШ №2 с. Исакулово.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-4 классы

Утвердил: должность

фамилия

дата

директор

Алипина Э.А.

28 августа 2023 года

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная вязкая	200	8	9	37	249	184	12,52
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	430	2,26
					50	4	0	25	118	1	3,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	150	1	0	11	57	37	29,25
			фрукты	Апельсин	15	3	4	0	53	14	10,73
				Сыр порциями							
			итого		615	16	13	87	533		58,26
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		615	16	13	87	533		58,26
1	1	Итого за день:									

1	2	завтрак	гор.блюдо	Птица тушенная в соусе с овощами	200	15	25	18	352	308	24,82
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	58	431	4,05
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	3,5
			фрукты	Сок	200	1	0	20	92	112	20,39
			итого		550	20	25	77	620		63,07
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
1	2	Итого за день:			650	20	25	77	620		63,07

1	3	Завтрак	гор. блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13	9	2	132	231	42,09
			гарнир	Рис прилущенный	150	4	4	36	193	325	8,97
			гор. напиток	Борсаль вигамини варованный	300	0	0	17	59	405	11,58
			хлеб	Хлеб пшаничный	93	4	0	23	113	1	3,9
			фрукты	Яблоко	150	1	1	13	52	33	13
				итого	650	22	14	93	574		84,22
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	650	22	14	93	574		84,22
1	3	Итого за день:			650	22	14	93	574		84,22

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	5	7	25	178	324	7,74
				Котлета с соусом	120	14	22	15	302	314,364	30,99
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	85	402	5,89
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	3,5
			фрукты								
			Сладкое								
			итого		570	24	29	97	684		48,12
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		570	24	29	87	684		48,12
1	4	Итого за день:			570	24	29	87	684		48,12

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш	100	14	17	3	217	259	29,9
			гарнир	Картофельное пюре	200	3	4	22	137	125	13,17
			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								
				Сок	200	1	0	20	92	442	20,89
			итого		750	22	21	84	620		69,52
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			булочное								
			итого								
1	5	Итого за день:			750	22	21	84	620		69,52

2	1	Завтрак	гор. блюдо	Жарков по домашнему	200	21	24	17	350	253	45,77
			гор. напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	17	39	405	9,79
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	0	25	113	1	3,3
			фрукты	Яблоко	150	1	1	13	52	33	13
				Масло порциями	10	0	8	0	75	13	7,3
			итого		610	26	33	72	674		84,29
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		610	26	33	72	674	0	84,29
2	1	Итого за день:			610	26	33	72	674	0	84,29

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	13	22	38	393	311	31,24
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	86	402	5,89
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	3,5
			продукты	Печенье	50	1	5	37	208	13	3,5
			булочное								
			итого		500	23	27	122	806		50,13
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	2	Итого за день:			500	23	27	122	806		50,13

[illegible]

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты с соусом	120	14	22	16	274	314,364	37,55
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7	8	44	250	209	8,47
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	53	431	4,06
			десерт	Хлеб пшеничный	50	1	0	23	113	1	3,5
			фрукты								
			итого		570	25	28	99	700		53,58
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	4	Итого за день:			570	25	28	99	700		53,58

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая	200	7	3	33	220	184	12,53
			гор.напиток	Чай с сахаром	390	0	0	14	56	430	2,25
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1	2	25	13	1	3,3
			фрукты	Яблоко	150	1	1	11	52	34	19
				сыр порциями	15	3	4	0	53	14	10,73
			итого		515	15	13	85	509		47,02
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	5	Итого за день:			615	15	13	85	509		47,02