

Школа

МБОУ ООШ д. Верхний Алыштан

Утвердил: должность

Директор МБОУ ООШ д.Верхний Алыштан

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Барышникова Н.И.

Возрастная категория

7-11лет

дата

01.09.2023

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10	7	42	269	№164
			гор.напиток	Какао "Витошка"	200	4		0	98	№289
			хлеб	Хлеб пшеничный с сыром	50	6	3	22	139	№27,01 №420,02
			фрукты							
			Сладкое блюдо	Йогурт	100	4	2	10	98	ттк№23
			итого		535	24	15	88	604	-
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия, запеченные с сыром	208	12	14	35	344	151

			гор.напиток	Кисель "Витошка"	200	0	0	4	16	284
			хлеб	Пшеничный	30	3	1	16	80	22/26
			фрукты	Яблоко	150	1	0	7	60	23
			булочное							
			итого		580	16	15	62	500	-
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с куриным филе	180	16	20	28	384	13
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	31	121	284
			хлеб	Пшеничный	30	2	2	16	78	22/26
			фрукты	Яблоко	100	0	0	7	50	23
			итого		510	20	22	82	633	-
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре и котлета в томатном соусе	260	13	14	26	299	131,8
			гор.блюдо							98
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	3	3	20	94	287
			хлеб	Пшеничный	40	2	2	30	161	22/26
			фрукты							
			булочное							
			Сладкое блюдо							

			итого		500	18	19	76	554	-
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная жидкая и блинчики с маслом с повидлом	325	17	18	53	478	№131 №167
			гор.блюдо							
			гор.напиток	Напиток «Витошка»	200	0	0	23	95	№305,11
			хлеб	Пшеничный	50	4	2	14	130	№420,06
			фрукты							
			Сладкое блюдо							
			итого		575	21	20	90	703	-
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные и рыба, тушенная в томате с овощами	290	17	16	43	345	№212 №80
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	25	268
			хлеб	Пшеничный	30	4	4	27	130	№420,06
			фрукты							
			итого		520	21	20	86	500	-
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный и котлеты рубленные	265	18	22	41	380	№611,02

				из мяса птицы в томатном соусе						№128\159
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	31	121	№294
			хлеб	Ржаной	40	3	0	15	104	№420,02
			фрукты							
			булочное							
			итого		505	21	22	87	605	-
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая и котлета мясная в томатном соусе	290	17	19	57	499	д12есми 98
			гор.напиток	Напиток "Витошка"	200	0	0	5	16	284
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	16	78	22/26
			фрукты							
			Сладкое блюдо							
			итого		520	19	19	78	593	-
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из овощей и мясо птицы отварное	260	13	16	34	374	№150 №125

			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4	3	15	98	№289
			хлеб	Ржаной	40	3	2	30	87	№420,02
			фрукты							
			Сладкое блюдо							
			итого		500	20	21	79	559	-
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая и булочка сдобная	270	16	19	38	435	№194 №260
			гор.напиток	Напиток "Витошка"	200	0	0	18	95	№305,11
			хлеб	Пшеничный	30	3	1	10	90	№290
			фрукты	Яблоко	100	1	1	15	70	№11.29
			булочное							
			итого		600	20	21	81	690	-