



Школа МБОУ "Элистанжинская СОШ им.Битимирова Х.Х."

Утвердил: должность Директор

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	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	283	50	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	20	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	5	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	3	
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	13,77	
				итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84		91,77	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				итого	0	0	0	0	0		0	
1	1	Итого за день:				500	14,52	17,6	75,84	519,84		91,77
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	29	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	31	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	8,77	
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	23	
				итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66		91,77	
			Итого за день:				500	11,59	11,06	95,69	528,66	91,77
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				итого	0	0	0	0	0		0	
1	2	Итого за день:				500	11,59	11,06	95,69	528,66		91,77
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,47	275	26,55	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	35,3	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	116,88	878	10,58	
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	17,64	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14	1,7	
				итого	500	22,91	32,55	53,38	586,61		91,77	
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:				500	22,91	32,55	53,38	586,61		91,77
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущеный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	18,35	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	33,04	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878	12,85	
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35	
			гор.блюдо	Сосиски (Особые халляль)	50	4,75	6,75	1,37	85,23	243	9,18	
				итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59		91,77	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				итого	0	0	0	0	0		0	
1	4	Итого за день:				500	15,42	12,07	92,32	539,59		91,77

			итого		500	17,55	17,66	95,8	586,44		91,77
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4		Итого за день:		500	17,55	17,66	95,8	586,44		91,77
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	126,2	304	18,35
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,88	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			итого		500	14,24	17,17	93,55	562,17		91,77
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5		Итого за день:		500	14,24	17,17	93,55	562,17		91,77
			Среднее значение за период:		500	19,828	17,674	77,401	543,395		91,77