Школа **МАОУ "Исингинская сош"**

Утверди[illegible] директор

фамилия Базарова О.Ц.

дата 16 (день) 10 (месяц) 2023 (год)

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	каша пшенная с маслом	200	8,3	14,6	72,5	440		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15,29	62,4		
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
			фрукты	банан	200	2,25	0,17	13,26	48,73		
			конд.изд.	печенье	28	4,1	3,7	10,24	116		
			итого		648	16,23	18,67	120,95	713,89		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,4	104,75		
			2 блюдо	тефтели из говядины с соусом	130	9,41	11,29	15,17	204,45		
			гарнир	пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,45	137,25		
			напиток	компот из кураги с витамином С	200	0,96	0	5,36	196,72		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,28	7,54	40,2		
			итого		750	17,66	19,21	65,92	683,37		0
1	1	**Итого за день:**			1398	33,89	37,88	186,87	1397,26		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64		
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		
			хлеб	бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6		
			фрукты								
			конд.изд.	конфета шоколадная	60	2,4	10,1	11,7	180,1		
			итого		510	12,38	23,4	64,72	556,34		0
1	2	Обед	закуска	огурцы свежие	60	0,65	0,11	3,63	15		

			1 блюдо	щи из свежей капусты	250	6,89	6,72	11,47	133,8		
			2 блюдо	гуляш из говядины	80	13,2	4,63	3,02	168,2		
			гарнир	гречка отварная	150	5,7	11,4	40,1	581,38		
			напиток	кисель из концентратов с витамином С	200	0	0	12,4	45,4		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	20	4,62	0,6	22,62	120,6		
			итого		760	31,06	23,46	93,24	1064,38		0
1	2	**Итого за день:**			1270	43,44	46,86	157,96	1620,72		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	296		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68		
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,28	7,54	40,2		
			фрукты	груша	100	0,4	0,3	10,3	47		
			конд.изд.	конфета шоколадная	60	2,4	10,1	11,7	180,1		
			итого		580	12,23	20,7	83,31	604,98		0
1	3	Обед	закуска	сыр твердый	60	15,6	15,9	2,1	213,4		
			1 блюдо	рассольник	250	1,65	4,09	3,27	96,6		
			2 блюдо	капуста тушенная с мясом	175	12,56	11,72	15,2	200,17		
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов с витамином С	200	0,04	0	24,76	94,2		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,62	0,6	22,62	120,6		
			итого		745	34,47	32,31	67,95	724,97		0
1	3	**Итого за день:**			1325	46,7	53,01	151,26	1329,95		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная из «Геркулеса»	200	8,16	9,84	35,6	264		
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		
			хлеб	бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1		
			фрукты	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90		
			итого		650	14,51	22,96	81,13	628,3		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	6,8	9,1	15,1	166		
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	100	7,06	6,98	8,43	128,2		
			гарнир	Макароны отварные	150	3,08	5,24	23,41	136,06		

			напиток	компот из кураги с витамином С	200	0,5	0	28,3	150		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,62	0,6	22,62	120,6		
			итого		760	22,06	21,92	97,86	700,86		0
1	4	**Итого за день:**			1410	36,57	44,88	178,99	1329,16		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	15,4	129,2		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15,29	62,4		
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33		
			конд изд.	булочка домашняя	60	5,6	7,5	26,3	190,8		
			итого		580	13,58	13,3	74,15	462,16		0
1	5	Обед	закуска	помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46		
			1 блюдо	суп картофельный с рисом	250	14,3	1	29,3	183		
			2 блюдо	рыба тушенная с соусом	100	9,75	4,95	3,8	105		
			гарнир	пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,45	137,25		
			напиток	кисель из концентратов с витамином С	200	0	0	12,4	45,4		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,62	0,6	22,62	120,6		
			итого		820	32,41	15,06	91,4	638,71		0
1	5	**Итого за день:**			1400	45,99	28,36	165,55	1100,87		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с маслом	200	8,3	14,6	72,5	440		
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		
			хлеб	бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6		
			фрукты								
			конд.изд.	конфета шоколадная	60	2,4	10,1	11,7	180,1		
			итого		510	14,44	31,9	117,52	837,7		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты	250	6,89	6,72	11,47	133,8		
			2 блюдо	гуляш из говядины	80	13,2	4,63	3,02	168,2		
			гарнир	гречка отварная	150	5,7	11,4	40,1	581,38		
			напиток	компот из сухофруктов с витамином С	200	0,04	0	24,76	94,2		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,62	0,6	22,62	120,6		

			итого		740	30,45	23,35	101,97	1098,18			0
2	1	**Итого за день:**			1250	44,89	55,25	219,49	1935,88			0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	296			
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68			
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
			фрукты	апельсин	100	0,12	0,94	11,75	47			
			конд.тзд.	печенье	28	3,1	3,7	10,24	116			
			итого		548	12,69	14,86	85,42	547,44			0
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,4	104,75			
			2 блюдо	тефтели из говядины с соусом	130	9,41	11,29	15,17	204,45			
			гарнир	пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,45	137,25			
			напиток	компот из кураги с витамином С	200	0,96	0	5,36	196,72			
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,28	7,54	40,2			
			итого		750	17,66	19,21	65,92	683,37			0
2	2	**Итого за день:**			1298	30,35	34,07	151,34	1230,81			0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64			
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15,29	62,4			
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33			
				булочка домашняя	60	5,6	7,5	26,3	190,8			
			итого		580	14,22	14	78,45	491,6			0
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп картофельный с рисом	250	14,3	1	29,3	183			
			2 блюдо	капуста тушенная с мясом	175	12,56	11,72	15,2	200,17			
			гарнир									
			напиток	компот из сухофруктов с витамином С	200	0,04	0	24,76	94,2			
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,62	0,6	22,62	120,6			
			итого		685	31,52	13,32	91,88	597,97			0
2	3	**Итого за день:**			1265	45,74	27,32	170,33	1089,57			0

2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	15,4	129,2		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68		
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
			фрукты	банан	200	3	0,4	21,8	190		
				печенье	28	3,1	3,7	10,24	116		
			итого		648	13,41	9,72	67,35	523,64		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник	250	1,65	4,09	3,27	96,6		
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	100	7,06	6,98	8,43	128,2		
			гарнир	Макароны отварные	150	3,08	5,24	23,41	136,06		
			напиток	компот из кураги с витамином С	200	0,5	0	28,3	150		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,62	0,6	22,62	120,6		
			итого		760	16,91	16,91	86,03	631,46		0
2	4	**Итого за день:**			1408	30,32	26,63	153,38	1155,1		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная из «Геркулеса»	200	8,16	9,84	35,6	264		
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		
			хлеб	бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1		
			фрукты	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90		
			итого		650	14,51	22,96	81,13	628,3		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	6,8	9,1	15,1	166		
			2 блюдо	рыба тушенная с соусом	100	9,75	4,95	3,8	105		
			гарнир	пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,45	137,25		
			напиток	кисель из концентратов с витамином С	200	0	0	12,4	45,4		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,62	0,6	22,62	120,6		
			итого		760	24,23	19,45	74,37	574,25		0
2	5	**Итого за день:**			1410	38,74	42,41	155,5	1202,55		0
		Среднее значение за период:			1343,4	39,663	39,667	169,07	1339,19		#ДЕЛ/0!