

Школа МКОУ Богучанская школа № 1 им. К.И. Безруких

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил:  **МКОУ Богучанская школа № 1 им. К.И. Безруких**

Директор

10 2023

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Дети Занятия	Жир	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Котлета говяжья Макаронные изделия Какао Хлеб с маслом фрукты	90 170 200 40	10 3 2 4	10 3 2 4	6 31 25 14	169 179 121 118	4м-2020 1г-2020 7гн-2020 13-2020	52,66 7,93 16,34 9,86
			Итого		500	19	19	76	587		86,79
1	1	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. гор.блюдо фрукты	Суп крестьянский с перловой крупой Чай с сахаром Хлеб Плов из отварной говядины Банан	210 200 60 200 100 770	6 0 4 15 0 25	6 0 4 15 0 25	16 6 23 42 13 100	134 26 139 399 57 755	10с-2020 2гн-2020 6м-2020 4м-2020	33,47 1,45 5,72 48,33 28,5 117,47
1	1	Итого за День:			1270	44	44	176	1342		204,26
1	2	Завтрак	гор.блюдо гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Курица отварная Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб с маслом фрукты	90 170 200 40	9 4 0 4	7 6 0 4	24 24 6 14	207 182 26 118	4м-2020 1г-2020 2гн-2020 13-2020	38,25 16,21 1,45 9,86
			Итого		500	17	17	68	533		65,77
1	2	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо	Суп гороховый Ульяш из говядины	250 90	4 11	5 9	22 6	141 163	8с-2020 2м-2020	26 40,95

			гарнир	Гречка отварная	170	4	7	25	187	4т-2020	12,61
			напиток	Компот из кураги	200	2	0	24	102	5хн-2020	9,97
			хлеб бел.	Хлеб	60	4	4	23	139		5,72
			хлеб черн.								
			итого		770	25	25	100	732		95,25
1	2	Итого за День:			1270	42	42	168	1265		161,02
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная в соусе с овощами	260	11	10	40	315	292	88,89
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2	3	14	82	9гн-2020	13,99
			хлеб	Хлеб с маслом	40	4	4	14	118	1з-2020	9,86
			фрукты								
			итого		500	17	17	68	515		112,74
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	4	3	10	91	12с-2020	39,96
			2 блюдо	Шницель говяжий	90	12	11	6	188	7м-2020	52,64
			гарнир	Картофельное пюре, капуста тушеная	170	3	6	34	194	553	15,43
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	23	93	5хн-2020	5,27
			хлеб бел.	Хлеб	60	4	4	23	139		5,72
			хлеб черн.								
			итого		770	24	24	96	705		119,02
1	3	Итого за День:			1270	41	41	164	1220		231,76
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Сырники с повидлом	115	9	10	16	209	6т-2020	44,75
			гор.блюдо	Суп молочный рисовый	200	8	7	43	241	18с-2020	18,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	26	1гн-2020	1,45
			хлеб	Хлеб	30	2	2	11	68		2,86
			фрукты								
			итого		545	19	19	76	544		67,51
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	210	5	5	10	115	88	32,28

		2 блюдо	Поджарка из рыбы с луком	120	11	10	10	178	231	37,54
		гарнир	Рис отварной с овощами	150	4	5	31	167	166	10,79
		напиток	Напиток из шиповника	200	0	0	23	83	398	7,1
		хлеб бел.	Хлеб	60	4	4	23	139		5,72
		хлеб черн.								
		гор.блюдо	соус томатный	30	1	1	3	23	3соус-2020	2,79
		итого		770	25	25	100	705		96,22
1	4	Итого за День:		1315	44	44	176	1249		163,73
1	5	Завтрак	гор.блюдо	210	15	15	50	375	261	49,67
			Говядина, запеченная с макаронами и сыром							
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	26	1гн-2020	1,45
		хлеб	Хлеб	30	2	2	11	68		2,86
		фрукты								
		закуска	Огурчики маринованные	60	0	0	1	4		10,07
		итого		500	17	17	68	473		64,05
1	5	Обед	закуска							
		1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	5	4	16	132	3с-2020	35,42
		2 блюдо	Котлета куриная	90	10	9	23	226	5м-200	32,92
		гарнир	Картофельное пюре	170	4	6	24	182	11г-2020	16,21
		напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	26	2гн-2020	1,45
		хлеб бел.	Хлеб	60	4	4	23	139		5,72
		хлеб черн.								
		итого		770	23	23	92	705		91,72
1	5	Итого за День:		1270	40	40	160	1178		155,77
2	1	Завтрак	гор.блюдо	90	10	10	6	169	4м-2020	52,66
		гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	170	3	3	31	179	4г-2020	7,93
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	26	2гн-2020	1,45
		хлеб	Хлеб с маслом	40	4	4	14	118	1з-2020	9,86
		фрукты								
		сладкое	Повидло	17	1	1	15	66		3,41
		итого		517	18	18	72	558		75,31

[illegible]

[illegible]

			сладкое	Повидло	17	1	1	15	66		3,41
			итого		507	17	17	68	470		96,78
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	220	6	6	6	99	6с-2020	27,45
			2 блюдо	Голубцы ленивые	90	8	8	3	127	6м-2020	34,95
			гарнир	Картофельное пюре	170	4	6	24	182	1г-2020	16,21
			напиток	Компот из кураги	200	2	0	24	114	5хн-2020	9,97
			хлеб бел.	Хлеб	60	4	4	23	139		5,72
			хлеб черн.								
			гор. блюдо	Соус сметанный	30	1	1	20	99	1соус-2020	7,92
			итого		770	25	25	100	760		102,22
2	5	Итого за день:			1277	42	42	168	1230		199
			Среднее значение за период:				42,2	42,2	168,8	1251	181,847
					1283,3						