Школа	МКОУ "Солнцевская СО	Ш" Солнцевского района Курской области	Утвердил: должность	Директор				
Типово	е примерное мен	ю приготавливаемых блюд	фамилия	Дергиле	ва Ольга	Юрьевна		
Возрастная	категория	7-11 лет	дата	31	8	2023		
			•	день	месяц	год		

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшонная	200	5,1	5,1	31,84	185,6	520	8
				сыр твердый	30	2,3	3	0	37	42	4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	1
			хлеб	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,72	37,4	170,9		0,79
			фрукты								
			итого		510	13,68	8,87	84,25	454,8		13,79
1	1	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	60	1,08	3,42	3,24	49,3	91	8
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	6,8	4,95	18,9	148,5	319	10
			2 блюдо	котлета из кур	90	13,1	7,5	10,2	161,3	862	11,83
			гарнир	макароны отварные	150	2,7	4,68	17,5	123,3	903	2
			напиток	сок	180	1	0	23,4	94		4
			хлеб бел.	печенья	40	7,6	13,2	69	152,4		4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		2
			итого		760	35,08	34,25	156,84	799,8		41,83
1	1	Итого	за день:		1270	48,76	43,12	241,09	1254,6		55,62
1	2	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога (запеченный)	200	20,9	14,3	31,7	338	617	8
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,8	4	25,8	154	1184	2,79
			хлеб								
			фрукты	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88		3
			итого		500	25,5	19,1	77,1	580		13,79
1	2	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1,08	4,68	4,59	66	51	8
			1 блюдо	борщ с капустой и карт. со смет.	200	2,25	3,69	7,02	124,3	274	10
			2 блюдо	плов	150	17,3	9,3	30,1	275	779	11,83

			гарнир	сыр твердый	30	4,6	6	0	94	42	2
			напиток	чай с лимоном	180	0,3	0,1	15,2	63	1168	4
			хлеб бел.	хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,04	0,3	18,7	85		4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		2
			итого		700	31,37	24,57	90,21	778,3		41,83
1	2	Итого	за день:		1200	56,87	43,67	167,31	1358,3		55,62
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	10,6	17	2,1	203	586	8
				сосиска отварная	80	5,8	12,8	0,8	142	698	4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	1
			хлеб	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,72	37,4	170,9		0,79
			фрукты								
			итого		510	22,68	30,57	55,31	577,2		13,79
1	3	Обед	закуска	винегрет овощной	60	1,26	2,34	6,48	52,2	133	8
			1 блюдо	рассольник со сметаной	20	2,16	3,5	15	101,3	304	10
			2 блюдо	гуляш	90	13,9	6,7	4,5	135	768	11,83
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,44	40,01	253	888	2
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	25,23	103,2	1081	4
			хлеб бел.	печенья	40	7,6	13,2	69	152,4		4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		2
			итого		580	37,13	32,68	174,82	868,1		41,83
1	3	Итого	за день:		1090	59,81	63,25	230,13	1445,3		55,62
1	4	Завтрак	гор.блюдо	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	572	8
				каша манная молочная	200	4,8	5,12	24,5	157	520	4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	1
			хлеб	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,72	37,4	170,9		0,79
			фрукты								
			итого		520	16,18	10,49	77,21	452,2		13,79
1	4	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	60	1,08	3,42	3,24	49,3	91	8

			1 блюдо	суп с мак.изд. и картофелем	200	2,8	2,25	18,9	108	334	10
			2 блюдо	котлета рыбная (рыба тушеная)	90	9,36	6,3	10,9	141	666	11,83
			гарнир	рис отварной	150	2,7	4,68	17,55	123,3	891	2
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	25,23	103,2	1081	4
			хлеб бел.	печенья	80	9,6	13,84	26,9	271		4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		2
			итого		800	28,9	30,99	117,32	866,8		41,83
1	4	Итого	за день:		1320	45,08	41,48	194,53	1319		55,62
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая молочная	200	3,9	8,2	17,5	160,7	520	8
				сыр твердый	30	2,3	3	0	37	42	4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	1
			хлеб	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,72	37,4	170,9		0,79
			фрукты								
			итого		510	12,48	11,97	69,91	429,9		13,79
1	5	Обед	закуска	икра свекольная	60	1,38	4	7	71,4	222	8
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	5,58	4,86	18,5	142,2	319	10
			2 блюдо	поджарка	90	16,2	8,8	2,8	155	727	11,83
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	7,5	30,1	208	897	2
			напиток	Сок	100	0,8	0,8	19,6	88	1059	4
			хлеб бел.	компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	25,23	103,2	1081	4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		2
			итого		820	32,32	26,46	117,83	838,8		41,83
1	5		за день:		1330	44,8	38,43	187,74	1268,7		55,62
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшонная молочная	200	15	10,5	13	209	520	8
						_	1 _				
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	2,79
			хлеб								
			фрукты	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88		3

			итого		500	16	11,35	47,61	358,3		13,79
2	1	Обед	закуска	винегрет овощной	60	1,26	2,34	6,5	52,2	133	8
			1 блюдо	щи из свежей капусты со смет.	200	2,16	4,6	8,55	83,7	294	10
			2 блюдо	котлета	90	10,3	8,1	9,36	153	795	11,83
			гарнир	рис отварной	150	3,42	4,2	36	195	891	2
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	25,23	103,2	1081	4
			хлеб бел.	хлеб пшеничный (йодированный)	40	2,8	0,5	14,6	71		4
			хлеб черн.	хлеб пшеничный (йодированный)	40	2,8	0,5	14,6	71		2
			итого		760	23,3	20,24	114,84	729,1		41,83
2	1	Итого	за день:		1260	39,3	31,59	162,45	1087,4		55,62
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшонная	200	5,1	5,1	31,84	185,6	520	8
				масло сливочное	25	0,07	12,3	0,12	112,5	41	4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	1
			хлеб	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,72	37,4	170,9		0,79
			фрукты								
			итого		505	11,45	18,17	84,37	530,3		13,79
2	2	Обед		винегрет овощной	60	1,26	2,34	6,5	52,2	133	8
			1 блюдо	щи из свежей капусты со смет.	200	2,16	4,6	8,55	83,7	294	10
			2 блюдо	котлета	90	10,3	8,1	9,36	153	795	11,83
			гарнир	рис отварной	150	3,42	4,2	36	195	891	2
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	25,23	103,2	1081	4
			хлеб бел.	печенья	50	3,75	6,6	34,5	197		4
			хлеб черн.	хлеб пшеничный (йодированный)	40	2,8	0,5	14,6	71		2
			итого		770	24,25	26,34	134,74	855,1		41,83
2	2		за день:		1275	35,7	44,51	219,11	1385,4		55,62
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Дружба"	200	5,1	5,1	31,84	185,6	520	8
				масло сливочное	25	0,07	12,3	0,12	112,5	41	4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	1
			хлеб	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,72	37,4	170,9		0,79
			фрукты								

]	I									
			итого		505	11,45	18,17	84,37	530,3		13,79
2	3	Обед	закуска	икра морковная	60	1,38	4,08	7,02	71,4	222	8
			1 блюдо	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	200	6,2	7	13,6	142,6	317	10
			2 блюдо	куры отварные	90	15,3	11,7	0,18	127,2	836	11,83
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36	227,7	888	2
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	25,23	103,2	1081	4
			хлеб бел.	печенья	40	3,75	6,6	34,5	142,9		4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		2
			итого		760	37,89	35,58	131,13	886		41,83
2	3	Итого	за день:		1265	49,34	53,75	215,5	1416,3		55,62
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшонная	200	5,1	5,1	31,84	185,6	520	8
				масло сливочное	25	0,07	12,3	0,12	112,5	41	4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	1
			хлеб	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,72	37,4	170,9		0,79
			фрукты								
			итого		505	11,45	18,17	84,37	530,3		13,79
2	4	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1,08	4,68	4,6	66	51	8
			1 блюдо	рассольник ленинградский со смет.	200	2,16	3,51	15	111,2	306	10
			2 блюдо	плов	150	17,3	9,3	30,1	285,6	779	11,83
			гарнир	сок	180	1	0	23,4	94		2
			напиток	печенья	40	7,6	13,2	69	152,4		4
			хлеб бел.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		4
			хлеб черн.								2
					070	24.04	24.40	450.7	700.0		44.00
		14	итого		670 1175	31,94 43,39	31,19	156,7	780,2 1310,5		41,83 55,62
2	4		за день:	VOUID MODOWING BUILDING	200	5,1	49,36 5,1	241,07 31,84	185,6	520	55,62 8
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшонная	25	0,07	12,3	0,12	112,5	41	4
			500 US = : = 5 ::	масло сливочное	200	0,07	0,05	15,01	61,3	1167	1
			гор.напиток	чай с сахаром хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,05	37,4	170,9	1107	0,79
			хлеб	мео пшеничный (иодированный)	80	0,08	0,72	37,4	170,9		0,79
	l	I	фрукты								

			итого		505	11,45	18,17	84,37	530,3		13,79
2	5	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1,08	4,68	4,6	66	51	8
			1 блюдо	рассольник ленинградский со смет.	200	2,16	3,51	15	111,2	306	10
			2 блюдо	плов	150	17,3	9,3	30,1	285,6	779	11,83
			гарнир	сок	180	1	0	23,4	94		2
			напиток	печенья	40	7,6	13,2	69	152,4		4
			хлеб бел.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		4
			хлеб черн.								2
			итого		670	31,94	31,19	156,7	780,2		41,83
2	5	Итого	за день:		1175	43,39	49,36	241,07	1310,5		55,62
		Среднее значение за период:				46,644	45,852	210	1315,6		55,62