|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| директор | |  | |
| Гарус Н.Н. | |  | |
| 01 | 09 | 2023 |  |

|  |
| --- |
| 7-11 лет |

Школа/ Утвердил: должность

|  |
| --- |
| МОУ «Гуранскаяя СОШ" |

**Типовое примерное меню**

**приготавливаемых блюд** фамилия

Возрастная категория/ дата

*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 | Обед | закуска | огурец свежий в нарезке | 60 | 0,50 | 0,00 | 1,60 | 8,40 |  |  |
| 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 блюдо | плов с курицей | 200 | 15,50 | 13,20 | 40,30 | 341,90 |  |  |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |  |  |
| хлеб бел. | хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 |  |  |
| выпечка | булочка Домашняя | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,2 |  |  |
| *итого* |  | 580 | 28,74 | 24,8 | 127,57 | 848,12 |  |  |
| 1 | 2 | Обед | закуска | перец свежий в нарезке | 60 | 0,7 | 0,0 | 3,1 | 15,4 |  |  |
| 1 блюдо |  | 200 | 3 | 2,63 | 13,47 | 177 |  |  |
| 2 блюдо | курица отварная | 65 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 |  |  |
| гарнир | каша гречневая с маслом | 150/10 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 |  |  |
| напиток | чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,0 | 12,04 | 48,64 |  |  |
| хлеб бел. | хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 |  |  |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукт | яблоко | 150 | 0,64 | 0,0 | 15,12 | 64,71 |  |  |
| *итого* |  | 695 | 32,48 | 25,32 | 96,93 | 749,33 |  |  |
| 1 | 3 | Обед | закуска | помидор свежий в нарезке | 50 | 0,25 | 0,00 | 1,9 | 8,75 |  |  |
| 1 блюдо |  | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 177 |  |  |
| 2 блюдо | котлета мясная | 70 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |  |  |
| гарнир | макароны отварные с маслом | 150/10 | 6,39 | 6,12 | 40,83 | 243,93 |  |  |
| напиток | кисель фруктово-ягодный | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116,19 |  |  |
| хлеб бел. | хлеб пшеничный с сыром | 60/20 | 8,8 | 5,5 | 22,9 | 189,9 |  |  |
| фрукт | апельсин | 200 | 0,64 | 0,0 | 15,02 | 64,77 |  |  |
| *итого* |  | 750 | 28,12 | 23,34 | 115,41 | 829 |  |  |
| 1 | 4 | Обед | закуска | огурец свежий в нарезке | 60 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 8,4 |  |  |
| 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 блюдо | рыба (горбуша) запеченная в сметанном соусе | 75 | 9,7 | 5,0 | 4,5 | 102,0 |  |  |
| гарнир | рис отворной с маслом | 150/10 | 3,6 | 5,2 | 38 | 213,2 |  |  |
| напиток | компот из кураги | 200 | 1,8 | 0,0 | 28,5 | 121,4 |  |  |
| хлеб бел. | хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 |  |  |
| выпечка | ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 |  |  |
| *итого* |  | 615 | 27,28 | 13,43 | 137,31 | 779,77 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 5 | Обед | закуска | салат из свежей капусты | 100 | 1,32 | 8,5 | 8,5 | 107,8 |  |  |
| 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 блюдо | печень тушеная с овощами | 75 | 10,25 | 7,37 | 5,21 | 130,89 |  |  |
| гарнир | картофельное пюре | 200 | 4,16 | 7,88 | 30,27 | 208,59 |  |  |
| напиток | кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |  |  |
| хлеб бел. | хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 |  |  |
| фрукт | яблоко | 150 | 0,64 | 0,0 | 15,12 | 64,71 |  |  |
| *итого* |  | 785 | 23,76 | 27,54 | 101,71 | 746,38 |  |  |
| 2 | 1 | Обед | закуска | салат из огурцов и помидоров | 60 | 0,4 | 2,6 | 2 | 33,2 |  |  |
| 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 блюдо | жаркое по-домашнему | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |  |  |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |  |  |
| хлеб бел. | хлеб пшеничный с сыром | 60/20 | 8,8 | 5,5 | 22,9 | 189,90 |  |  |
| фрукт | апельсин | 200 | 0,64 | 0,0 | 15,02 | 64,77 |  |  |
| *итого* |  | 760 | 36,14 | 29,36 | 87,98 | 775,87 |  |  |
| 2 | 2 | Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 блюдо | капуста тушеная с мясом | 200 | 22,7 | 36,3 | 16,3 | 482,3 |  |  |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |  |  |
| хлеб бел. | хлеб пшеничный с сыром | 60/20 | 8,8 | 5,5 | 22,9 | 189,9 |  |  |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукт | яблоко | 150 | 0,64 | 0,0 | 15,12 | 64,71 |  |  |
| *итого* |  | 630 | 34,93 | 44,99 | 74,03 | 855,6 |  |  |
| 2 | 3 | Обед | закуска | перец свежий в нарезке | 60 | 0,7 | 0,00 | 3,10 | 15,4 |  |  |
| 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 блюдо | курица отварная | 65 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,20 |  |  |
| гарнир | каша гречневая с маслом | 150/10 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 |  |  |
| напиток | чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,0 | 12,04 | 48,64 |  |  |
| хлеб бел. | хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 |  |  |
| фрукт | яблоко | 150 | 0,64 | 0,0 | 15,12 | 64,71 |  |  |
| *итого* |  | 695 | 32,48 | 25,32 | 96,93 | 749,33 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 4 | Обед | закуска | перец свежий в нарезке | 60 | 0,7 | 0,0 | 3,1 | 15,4 |  |  |
| 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 блюдо | плов с курицей | 200 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 341,9 |  |  |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,0 | 27,89 | 113,79 |  |  |
| хлеб бел. | хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 |  |  |
| выпечка | булочка Домашняя | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 580 | 25,73 | 20,87 | 130,99 | 814,99 |  |  |
| 2 | 5 | Обед | закуска | салат из свежей капусты с морковью и яблоком | 60 | 0,8 | 5,3 | 3,5 | 65,1 |  |  |
| 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 блюдо | тефтели мясные | 80 | 17,45 | 5,89 | 7,45 | 111,5 |  |  |
| гарнир | картофельное пюре | 200 | 4,16 | 7,88 | 30,27 | 208,59 |  |  |
| напиток | компот из изюма | 200 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110,2 |  |  |
| хлеб бел. | хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *итого* |  | 650 | 27,56 | 20,07 | 131,02 | 774,09 |  |  |
|  |  | **Среднее значение за период:** | | | 674 | 29,72 | 25,50 | 109,99 | 789,38 |  |  |