

Школа **МКОУ "Вершино-Рыбинская СОШ" имени Н.Я. Бизюкова**Утвердил: должность **И.о. директора****Типовое примерное менюготавливаемых блюд**фамилия **Фроленкова Н.И.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **2 11 2023***день месяц год*

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочно -рисовая	200	6,00	9	33.82	235	№182	8,40
			гор.напиток	Молоко сгущёное (порциями)	50	4	4	28	164	80	12,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			фрукты	Яблоко свежее	120	1	1	16	75	ГП	16,70
			гор.напиток	Чай с сахаром лимоном	200	0	0	18	75	№375	9,80
			<i>итого</i>		620	16,6	14	94	715		52,9
			1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	2	8	10
			1 блюдо	Суп картофель с мясными фрикадельками	230	6	6	14	153	№104	18,00
			2 блюдо	Котлета рыбная в сметанном соусе	120	17	8	68	196	№234	21,50
			гарнир	Картофельное пюре	180	3	5	0	165	№310	7,80
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	65	№389	12,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		880	35	27	144	862		70,8
1	1	Итого за день:			1500	51,6	41	238	1577		123,7

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с з/горошком	200	17	17	5	242	№210	18,40
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	6	26	182	№379	9,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,5
			фрукты	Бананы	160	1	1	16	75	ГП	17
			мол.прод.	Сыр порциями	19	2	3	0	45	№15	9,6
			<i>итого</i>		629	31	27	79	710		60
1	2	Обед	закуска	Икра свекольная	100	2	7	13	136	ГП	3,50
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2	4	20,45	120	№96	22,40
			2 блюдо	Тефтели мясные	120	14	17	14	270	№279	18,90
			гарнир	Макароны отварные с овощами	210	4	10	26	210	№203	9,80
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	65	№375	8,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			твор.прод.	Булочка "Творожная"	60	7	5	25	187,50	№36	6,00
<i>итого</i>		995	35	43	126	967		75			
1	2	Итого за день:		1624	66	70	205	1677		135	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке	200	7	8	32	235	№181	8,90
			гор.напиток	Чай с молоком сахаром	200	2	3	21	122	№378	7,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			фрукты	Яблоко свежее	135	1	1	16	75	ГП	18,9
			мол.прод.	Масло сливочное порционное	20	1	14	0	129	№3	7,60
			<i>итого</i>		605	17	26	101	727		48,4
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	255	2	4	9	95	№82	18,60
			2 блюдо	Рыба тушёная в томате с овощами	150	15	7	66	158	№229	21,50
			гарнир	Картофельное пюре	180	4	6	30	185	№312	7,80
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	66	№389	12,10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		835	28	17	157	670		65,5
1	3	Итого за день:		1440	45	43	258	1397		113,9	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	200	9	10	28	240	№212	11,60
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	65	№375	8,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			фрукты	Бананы	160	1	1	16	75	ГП	17
			мол.прод.	Сыр порционный	19	2	3	0	45	№15	9,6
			<i>итого</i>		629	18	14	92	591		52,6
			1	4	Обед	закуска	Зелёный горошек	100	3	1	5
1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250				3	3	23	122	№103	20,50
2 блюдо	Биточки из курицы в подливе	120				20	10	9	231	№268	23,70
гарнир	Капуста тушёная	180				4	5	11	118	№139	7,80
напиток	Какао - напиток с молоком	200				2	3	0	45	№379	9,50
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50				6	0	32	166	ГП	5,50
хлеб черн.											
<i>итого</i>		900				38	22	80	719		69,7
1	4	Итого за день:		1529	56	36	172	1310		122,3	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	190	30	22	34	469	№233	22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	32	65	№375	8,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			фрукты	Яблоко свежее	120	1	1	16	75	ГП	16,7
			хлеб с пов.	Бутерброд с повидлом	38	2	0	20	91	№32	9,5
			<i>итого</i>		598	39	23	134	866		62,6
			1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	5	8
1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	250				5	3	22	131	№102	13,80
2 блюдо	Гуляш из птицы	150				13	19	5	243	№289	22,50
гарнир	Рис отварной с подливой	185				5	7	37	258	№304	8,40
напиток	Компот из сухофруктов	200				1	0	37	158	№349	9,80
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50				6	0	32	166	ГП	5,50
хлеб черн.											
<i>итого</i>		935				31	34	141	1034		66,2
1	5	Итого за день:		1533	70	57	275	1900		128,8	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	6,00	8	34	235	№182	8,90
			гор.напиток	Какао со сгущенным молоком	200	5	6	26	182	№379	9,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			фрукты	Яблоко свежее	140	1	1	16	75	ГП	20
			мол.прод.	Молоко сгущёное (порциями)	50	4	4	28	164	80	6,75
				<i>итого</i>		640	21,6	19	136	822	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя	250	3	3	16	206	№113	13,50
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	200	12	17	15	270	№374	22,20
			гарнир								
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	66	№389	12,10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		700	22	20	83,46	707,8	
2	1	Итого за день:		1340	43,6	39	219,46	1529,8		103,95	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофель тушёный	180	4	4	25	157	№410	13,8
			гор.напиток	Чай с молоком сахаром	200	5	4	25	160	№378	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			фрукты	Бананы	145	1	1	16	75	ГП	15
			мол.прод.	Сыр порционный	19	4	4	1	57	№15	12
			<i>итого</i>		594	20	13	99,08	615,3		52,2
2	2	Обед	закуска	Зелёный горошек с луком	100	3	0	5	37	№131	2,70
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2	4	8	85	№88	15,80
			2 блюдо	Котлета рыбная	120	17	8	68	197	№234	11,20
			гарнир	Рис отварной с овощами	180	3	9	22	199	№304	8,90
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	65	№389	18,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		905	32	21	155	749		62,1
2	2	Итого за день:		1499	52	34	254,08	1364,3		114,3	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с з/горошком	200	17	18	5	246	№210	12,60
			гор.напиток	Чай с сахаром лимоном	200	0	0	32	65	№375	8,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			фрукты	Яблоко свежее	128	1	1	16	75	ГП	17,78
			мол.прод.	Масло сливочное порционное	19	1	14	1	129	№314	7,60
			<i>итого</i>		597	25	33	86	681		52,38
			2	3	Обед	закуска					
1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	255				2	4	9	92	№82	19,80
2 блюдо	Курица в соусе с томатом	150				15	7	66	157	№229	15,40
гарнир	Вермишель отварная	180				6	6	38	228	№203	6,50
напиток	Сок натуральный	200				1	0	20	65	№389	12,00
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50				6	0	32	166	ГП	5,50
хлеб черн.											
твор.прод.	Булочка "творожная"	60				7	5	25	187	№410	9,50
<i>итого</i>		895	37	22	190	895		68,7			
2	3	Итого за день:		1492	62	55	276	1576		121,08	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10	11	31	262	№120	7,8
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	6	26	182	№379	9,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			фрукты	Груша свежая	160	1	1	16	75	ГП	20
			мол. прод.	Сыр порционный	19	2	3	0	45	№15	9,6
			<i>итого</i>		629	24	21	105	730		52,4
			2	4	Обед	закуска	Икра морковная	100	2	8	10
1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной	255				6	7	10	132	№204	12,80
2 блюдо	Рыба тушёная в томате с овощами	150				14	7	65	157	№229	16,40
гарнир	Картофельное пюре	180				3	5	17	165	№310	8,90
напиток	Чай с сахаром	200				0	0	16	65	№440	8,90
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50				6	0	32	166	ГП	5,50
хлеб черн.											
твор.прод.	Творожная булочка	60				7	5	25	187	№440	9,50
<i>итого</i>		995				38	32	175	989		65
2	4	Итого за день:		1624	62	53	280	1719		117,4	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	160	29,88	21,55	34,26	469	№233	22	
			гор.напиток	Чай с молоком сахаром	200	2	3	21	122	№378	7,50	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50	
			фрукты	Яблоко свежее	120	1	1	16	75	ГП	16,7	
			хлеб с пов.	Бутерброд с повидлом	38	2	0	20	91	2	9,50	
				<i>итого</i>			568	11	4	89	923	
2	5	Обед	закуска	З/горошек	100	3	0	5	37	№131	2,70	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	8	3	13	139	№159	16,80	
			2 блюдо	Котлета из мяса говядины	120	18	14	18	279	№268	19,59	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	46	289	№171	10,50	
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	65	№389	12,10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50	
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			900	46	24	134	975	
2	5	Итого за день:		1468	57	28	223	1898		128,39		
Среднее значение за период:					1504,9	56,52	45,6	240,05	1594,81		120,882	