

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАРЬИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



Утвержд. _____

Директор школы _____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД 7 – 11 ЛЕТ

м. Андреевское 2023

Школа

МОУ Марьянская ООШ

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Беляева Е.Г.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с рыбой	200	7	7	11	134	87	10,99
			2 блюдо	гуляш из мяса	90	12	9	13	183	608	37,2
			гарнир	рис отварной со сливочным маслом	150	3,7	5,37	36,68	209,85	304	13,53
			напиток	компот из с/фруктов+вит с	200	0	0	25	94	868	9,23
			хлеб бел.	пшеничный	50	4	0	25	113		4,05
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		690	26,7	21,37	110,68	733,85		75
1	1	<i>Итого за день:</i>			690	26,7	21,37	110,68	733,85		75
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из б/к капусты	200	1	4	7	75	187	16,3
			2 блюдо	котлета мясная	90	12	4	9	118	511	30,95

1	1	1	Борщ из свежей капусты с тушёной	200	1	4	100	82	170	23,11
	2	230	жаркое по-домашнему		24	24	22	388	436	38,74
		200	гарнир							
		50	компот из сухофруктов	200	0	0	25	94	868	9,1
			пшеничный	50	4	0	25	113		4,05
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
		680	<i>итого</i>	680	29	28	172	677		75
1	4	680	Итого за день:	680	29	28	172	677		75
1	5		гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
		0	<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
1	5		закуска							
		200	1 блюдо	200	2,52	2,84	16,67	102,32	108	13,19
		160	2 блюдо	160	11,7	14,1	14,9	233,4	279	29,47
		150	гарнир	150	3	5	21	137	694	19,06
		200	напиток	200	0	0	18	72	350	9,23
		50	хлеб бел.	50	4	0	25	113		4,05
			хлеб черн.							
		760	<i>итого</i>	760	21,22	21,94	95,57	657,72		75
1	5	760	Итого за день:	760	21,22	21,94	95,57	657,72		75
2	1		гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							

