МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КНЯЖИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КНЯЖИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА
Дата: 2024.01.31 09:58:25 +03'00'

Школа: МБОУ Княжинская ОШ

Утвердил: должность: директор
фамилия: Скопинова
дата: 23 (день) 1 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	7,4	7,5	11	212,38	168	20,04
				Масло сливочное, сыр порционно	25	3,52	12,63	0,1	129,6	41/42	16,05
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	гост	5,75
			фрукты	Салат витаминный	100	1,42	5,08	9,03	**87,4**	43	10
			напиток	Напиток из сока	200	0	0	20,6	82,5	816	5,25
			кондитерские изделия								
			итого		575	15,72	25,62	65,76	629,21		57,09
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			575	15,72	25,62	65,76	629,21		57,09
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофель тушеный с курицей	200	12,6	9,8	18,4	282	694	46,14
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	1,84
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,05	гост	6,5
			фрукты	Салат из свеклы	80	1,15	5,88	6,69	**75,2**	145	1,38
			кондитерские	Печенье	30	0	2,26	23	68,54	12	9,12
			итого		560	17,25	18,54	62,69	543,79		64,98
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			560	17,25	18,54	62,69	543,79		64,98
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200	2,89	3,69	31,41	193,1	218	21,08
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	1,84
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	ГОСТ	5,75
			фрукты	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,5	0,5	12,2	55,29	338	17,5
				Сыр / масло порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	42	13,7
			итого		570	11,61	10,5	82,64	466,52		59,87
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			570	11,61	10,5	82,64	466,52		59,87
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная с маслом	200	5,63	8,8	72,4	235,28	4	24,8
				Масло сливочное, сыр порционно	25	3,52	12,63	0,1	129,6	41/42	16,05
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	1,84
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	гост	5,75
			фрукты	Салат витаминный	100	1,42	5,08	9,03	**87,4**	43	10
			итого		575	14,15	26,92	120,56	597,61		58,44
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			575	14,15	26,92	120,56	597,61		58,44
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущёным молоком	170	27,84	18	32,4	279,6	469	40,8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	1,84
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	гост	5,75
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,2	55,29	338	17,5
				Салат из свеклы	80	1,15	5,88	6,69	**75,2**	145	1,38
			итого		600	33,07	24,79	90,32	555,42		67,27
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			600	33,07	24,79	90,32	555,42		67,27
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с маслом	180	0,2	0,3	0,15	215	21	10,17
				Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24	437	22,23
			гор.напиток	Какао напиток со сгещеным молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	19,97
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	ГОСТ	5,75
			фрукты	Салат Пестрый	100	1,1	5,17	11,43	96,7	35	5,42
			итого		630	20,31	19,66	64,49	712,47		63,54
2	1	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			630	20,31	19,66	64,49	712,47		63,54
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с маслом	200	4,08	6,04	27,26	183	694	13,96
				Котлета	90	14	10,4	14,13	205,88	268	24,03
			гор.напиток	Напиток из сока	200	0	0	20,6	82,5	816	5,25
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,05	ГОСТ	6,5
			фрукты	Салат витаминный	100	1,42	5,08	9,03	**87,4**	43	10
			итого		640	22,8	22,12	71,62	648,83		59,74
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			640	22,8	22,12	71,62	648,83		59,74
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	7,87
				Рыба, запеченная с морковью	100	11,28	5,34	4,31	114,43	82	30,23
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	1,84
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	ГОСТ	5,75
			фрукты	Салат Пестрый	100	1,1	5,17	11,43	96,7	35	5,42
			итого		630	22,58	16,34	86,5	558,6		51,11

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			630	22,58	16,34	86,5	558,6		51,11
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Блины с маслом	150	10,31	12,15	53,14	362,98	726	26,1
			гор.напиток	Напиток из сока	200	0	0	20,6	82,5	816	5,25
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,6	90,05	гост	6,5
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,5	12,2	55,29	338	17,5
				Салат Пестрый	100	1,1	5,17	11,43	96,7	35	5,42
			итого		600	15,21	18,42	97,97	687,52		60,77
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			600	15,21	18,42	97,97	687,52		60,77
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	679	10,5
				Биточки мясные	100	12,11	10,06	2,39	138,24	299	27,6
			гор.напиток	Напиток из сока	200	0	0	20,6	82,5	816	5,25
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,6	90,05	гост	6,5
			фрукты	Салат из свеклы	80	1,15	5,88	6,69	**75,2**	145	1,38
				Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42	6,7

			итого		620	27,83	26,22	73,28	698,92		57,93
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			620	27,83	26,22	73,28	698,92		57,93
		Среднее значение за период:			600	20,053	20,913	81,583	609,889		60,074