

Школа

МБОУ "Ужурская" СОШ№3

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемое

фамилия

Коков В.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

9

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюда	Макарон	150	4,99	6,14	27,73	178	17	9
				В.с. овощами							
			гор.напиток	Котлеты или биточки из птицы	100	11	15,37	14,8	241,53	15	37,8
				Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	29	1,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	1,5
			фрукты								
				Соус красный основной	30	0,42	1,31	1,89	19,8	16	0,6
				итого	500	18,01	23,12	67,41	537,93		50,4
1	5	Обед	закуска	Сельдь с луком и зеленым горошком	60	4,95	10,17	1,84	118,83	41	15,45
			1 блюдо	Щи с мясом (тешенка) со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09	42	15,5
			2 блюдо	Тефтели	100	9	13,34	11,45	201,86	11	35,5

			гарнир	Картофельное пюре	150	3,13	4,65	14,52	137,5	7	10
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	75	8	24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	1,5
				Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	40	ГП	1,8
			итого		800	24,27	33,91	73,54	708,88		103,75
1	5	Итого за день:			1300	42,28	57,03	140,95	1246,81		154,15