

Школа

МБОУ "Ужурская" СОШ№3

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаем

фамилия

Коков В.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

10

9

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	200	10,22	10,23	27,41	230,63	37	12,2
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	12	12,2
			хлеб	Батон с маслом	39	2,69	3,14	17,27	108	30	5,7
			фрукты	Яблоко или груша или апельсин или банан	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	24
			итого		589	17,09	16,65	87,72	560,93		54,1
2	1	Обед	закуска	Зеленый горошек отварной	60	1,86	0,12	0	24	4	7,8
			1 блюдо	Рассольник с мясом(тушенкой) со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86	5	15,5

			2 блюдо	Котлета биточки шницели	100	9	12,86	15,53	213,86	24	39
			гарнир	Капуста тушеная	150	8,13	10,31	13	185	43	12
			напиток	Компот из сухофрук тов	200	0,51	0	25,23	106	18	5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничн ый	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	1,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	40	ГП	1,8
			итого		800	26,11	29,01	86,69	737,32		82,6
2	1	Итого за день:			1389	43,2	45,66	174,41	1298,25		136,7