

Школа

МБОУ "Ужурская" СОШ№3

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемое

фамилия

Коков В.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

11

9

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	170	7,23	9,15	32,47	240,55	1	22,32
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	29	1,5
			хлеб	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152	2	16,16
			фрукты	Яблоко или груша или апельсин или банан	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	24
			итого		571	13,3	16,43	79,41	520,05		63,98
2	2	Обед	закуска	Фасоль отварная	60	2,4	0,12	4,5	34,8	45	8,25
			1 блюдо	Борщ с мясом(тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,8	94,29	14	15,5
			2 блюдо	Рыба, тушеная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	211	6	40,6

			гарнир	Рис отварной	150	3,6	5,4	30,04	209	26	14
			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 черн.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	40	ГП	1,8
			итого		800	32,48	21,18	168,78	705,69		105,65
2	2	Итого за день:			1371	45,78	37,61	248,19	1225,74		169,63