

Школа

МБОУ "Ужурская" СОШ№3

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемое

фамилия

Коков В.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

12

9

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики с джемом или повидлом	165	11,75	10,24	60,51	379,27	36	40,5	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,32	2,56	16,73	100	3	9,75	
			хлеб									
			фрукты	Яблоко или груша или апельсин или банан	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	24	
			<i>итого</i>				515	14,67	13,4	91,94	549,77	
2	3	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8	22	16,8	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,15	5,96	14,09	153	33/34	24,12	

			Капуста тушеная с куриным фаршем	320	19,02	17,1	19,14	326,4	47	45,4
		2 блюдо								
		гарнир								
			Компот из сухофруктов	200	51	0	25,23	106	18	5
		напиток								
			Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	1,5
		хлеб бел.								
			Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,096	40	ГП	1,8
		хлеб черн.								
			<i>итого</i>	870	79,47	26,38	79,196	713,8		94,62
2	3	Итого за день:		1385	94,14	39,78	171,136	1263,57		168,87