

Школа

МБОУ "Ужурская" СОШ№3

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаем

фамилия

Ионов В.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

13

9

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели	100	9	13,34	11,45	201,86	11	35,5
				Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	233,33	25	7
			гор.напиток	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	18,45	21,06	72,88	553,59		46,1
2	4	Обед	закуска	Томаты в собственном соку	60	0,47	0,08	2,4	10,2	46	10,83
			1 блюдо	Щи с мясом(тушенкой) и со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09	42	15,5
			2 блюдо	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	10,87	11,34	3,21	160	44	48,5

			гарнир	Картофель отварной	180	3,52	6,41	27,43	182	10	12,2
			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
				Вафли или пряники или печенье	20	0,78	6,12	12,5	108,4	ГП	3,6
			итого		850	22,83	29,7	91,27	711,29		117,93
2	4	Итого за день:			1350	41,28	50,76	164,15	1264,88		164,03