Утверждаю

ООО "КП "ВКУСНАЯ СТРАНА"

Директор

_____ /Харитонов А.В./

МП

Согласовано

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА № 167

_____ /

МП

Примерное цикличное двенадцатидневное меню для питания детей обучающихся в общеобразовательном учреждении

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: школа 7-11 лет

Основание:

Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-584с.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: Дели принт, 2008 - Тутельян В.А., Скурихин И.М.

Школа

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША "ДРУЖБА"	210	5,60	7,19	34,26	224,70	190	
		Завтрак	Холодное блюдо	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15	
		Завтрак	Холодное блюдо	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,60	1,80	30,80	157,20	ТК №1	
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	
			Итого:		**500**	**15,12**	**23,14**	**72,41**	**559,48**		**59,5**
1	1	Обед	1-е блюдо	СУП КУРИНЫЙ С РИСОМ	215	3,97	7,70	10,97	129,22	98	
		Обед	Горячее блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,59	14,23	4,25	191,54	259	
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	30,90	188,20	209	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	ТК №21	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	ТК №21	
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	19,57	83,71	ТК №26	
			Итого:		**765**	**28,99**	**27,43**	**111,23**	**809,51**		**80,43**
1	1	Полдник	Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00		
		Полдник	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	
			Итого:		**300**	**8,47**	**9,99**	**93,99**	**500,42**		**27,6**
1	1	**Итого за день:**			**1565**	**52,58**	**60,56**	**277,63**	**1869,41**		**0**

Школа

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	20,19	17,16	31,61	364,75	223	
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №2	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	ТК №1	
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	382	
			Итого:		**550**	**28,17**	**22,07**	**91,5**	**683,75**		**59,5**
1	2	Обед	Холодное блюдо	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	ТК № 14	
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	215	4,25	8,37	7,50	122,96	88	
		Обед	Горячее блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,53	19,49	40,84	392,25	311	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	ТК №21	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	ТК №21	
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	388	
			Итого:		**775**	**24,94**	**28,93**	**113,95**	**833,65**		**80,43**
1	2	Полдник	Напиток	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386	
		Полдник	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,01	8,35	57,11	335,20	422	
			Итого:		**300**	**13,81**	**13,35**	**65,11**	**441,2**		**27,6**
1	2	**Итого за день:**			**1625**	**66,92**	**64,35**	**270,56**	**1958,6**		**0**

Школа

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	323	
		Завтрак	2-е блюдо	БИТОЧКИ ИЗ КУР В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	12,87	11,74	15,93	220,59		
		Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	ТК №1	
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,25	0,01	15,13	62,77	431	
			Итого:		**517**	**17**	**21,5**	**56,81**	**489,16**		**59,5**
1	3	Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ)	225	4,39	13,30	12,02	185,86	96	
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,06	21,34	143,93	335	
		Обед	Горячее блюдо	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	9,12	3,76	6,48	96,52	257	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	ТК №21	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	ТК №21	
		Обед	Напиток	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,29	438	
			Итого:		**765**	**23,79**	**22,96**	**110,99**	**747,44**		**80,43**
1	3	Полдник	Напиток	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	411	
		Полдник	Кондитерское изделие	УЛИТКА С САХАРОМ	100	7,58	12,91	59,73	385,18	424	
			Итого:		**300**	**7,58**	**12,91**	**59,73**	**385,18**		**27,6**
1	3	**Итого за день:**			**1582**	**48,37**	**57,37**	**227,53**	**1621,78**		**0**

Школа

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,38	15,63	4,05	202,84	214	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	ТК №1	
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,51	2,43	17,99	108,46	ТК № 44	
		Завтрак	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,58	12,91	59,73	385,18	424	
			Итого:		**500**	**26,3**	**32,47**	**107,44**	**827,48**		**59,5**
1	4	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,04	1,37	61,58	19	
		Обед	1-е блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	215	10,55	12,98	22,27	248,27	102	
		Обед	Горячее блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,94	18,52	26,47	325,02	259	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	ТК №21	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	ТК №21	
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,18	0,08	11,06	46,98	375	
			Итого:		**825**	**31,13**	**38,36**	**106,71**	**898,69**		**80,43**
1	4	Полдник	Кондитерское изделие	ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	366,00		
		Полдник	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	
			Итого:		**300**	**6,1**	**4,7**	**82,3**	**396**		**27,6**
1	**4**	**Итого за день:**			**1625**	**63,53**	**75,53**	**296,45**	**2122,17**		**0**

Школа

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	30,90	188,20	209	
		Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	10,15	13,20	8,99	195,27	279	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	ТК №1	
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	
			Итого:		**500**	**19,58**	**19,4**	**72,86**	**544,47**		**59,5**
1	5	Обед		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	225	6,32	7,76	7,99	127,17	99	
		Обед	Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	4,53	42,47	230,09	325	
		Обед	Горячее блюдо	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	8,60	12,58	0,00	147,43	312	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	ТК №21	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	ТК №21	
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	ТК №8	
			Итого:		**775**	**25,9**	**25,61**	**102,78**	**748,62**		**80,43**
1	5	Полдник	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	
		Полдник	Кондитерское изделие	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКОМ	100	5,65	5,28	49,41	268,94	406.2	
			Итого:		**300**	**6,62**	**5,47**	**69**	**352,36**		**27,6**
1	**5**	**Итого за день:**			**1575**	**52,1**	**50,48**	**244,64**	**1645,45**		**0**

Школа

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	210	7,25	6,93	42,40	261,47	184	
		Завтрак	Холодное блюдо	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15	
		Завтрак	Холодное блюдо	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,60	1,80	30,80	157,20	ТК №1	
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	
			Итого:		**500**	**16,74**	**22,88**	**80,58**	**596,27**		**59,5**
2	1	Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	215	4,27	5,46	7,62	97,29	88	
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,44	5,69	29,10	193,04	323	
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	7,64	21,40	7,81	254,44	284	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	ТК №21	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	ТК №21	
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	17,42	75,12	ТК №26	
			Итого:		**755**	**26,38**	**33,35**	**107,49**	**836,73**		**80,43**
2	1	Полдник	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	
		Полдник	Кондитерское изделие	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ВИШНЕЙ	100	6,08	5,21	46,27	257,84	406.2	
			Итого:		**300**	**6,28**	**5,21**	**53,57**	**287,84**		**27,6**
1	**1**	**Итого за день:**			**1555**	**49,4**	**61,44**	**241,64**	**1720,84**		**0**

Школа

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,89	4,54	37,66	215,14	209	
		Завтрак	Горячее блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	254	
		Завтрак	Холодное блюдо	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40		
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	ТК №1	
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,29	0,01	8,24	35,39	ТК №7	
			Итого:		**517**	**11,15**	**11,39**	**76,19**	**452,93**		**59,5**
2	2	Обед	1-е блюдо	СУП КУРИНЫЙ С РИСОМ	210	3,97	9,63	10,97	146,66	98	
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	12,90	4,90	26,97	203,65	199	
		Обед	Горячее блюдо	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,53	15,80	7,72	215,06	271	
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	388	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	ТК №21	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	ТК №21	
			Итого:		**750**	**35,08**	**31,34**	**110,25**	**876,01**		**80,43**
2	2	Полдник	Напиток	РЯЖЕНКА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	435	
		Полдник	Кондитерское изделие	КОЛЬЦО ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ	100	16,78	17,17	50,44	483,06	К/К	
			Итого:		**300**	**16,78**	**17,17**	**50,44**	**483,06**		**27,6**
2	**2**	**Итого за день:**			**1567**	**63,01**	**59,9**	**236,88**	**1812**		**0**

Школа

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	210	6,67	8,36	33,58	236,78	184	
		Завтрак	Холодное блюдо	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	13	
		Завтрак	Холодное блюдо	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	ТК №1	
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,98	3,16	14,83	105,10	ТК № 30	
			Итого:		**510**	**19,44**	**17,51**	**74,35**	**534,17**		**59,5**
2	3	Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,93	12,29	13,83	197,81	104	
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,82	23,76	150,49	318	
		Обед	Горячее блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,82	14,19	5,39	200,22	305	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	ТК №21	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	ТК №21	
		Обед	Напиток	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,29	438	
			Итого:		**740**	**30,81**	**32,14**	**114,13**	**869,65**		**80,43**
2	3	Полдник	Напиток	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	411	
		Полдник	Кондитерское изделие	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	451	
			Итого:		**300**	**0**	**0**	**0**	**0**		**27,6**
2	**2**	**Итого за день:**			**1550**	**50,25**	**49,65**	**188,48**	**1403,82**		**0**

Школа

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,44	5,69	29,10	193,04	323	
		Завтрак	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	9,18	8,48	8,28	145,99	308	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	ТК №1	
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	ТК №8	
			Итого:		**500**	**19,45**	**15,67**	**72,73**	**508,73**		**59,5**
2	4	Обед	Холодное блюдо	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,80	6,10	4,00	73,80	51	
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С МЯСОМ	200	4,66	7,30	11,39	130,41	62	
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,89	4,54	37,66	215,14	209	
		Обед	Горячее блюдо	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	10,08	12,04	3,07	161,19	260	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	ТК №21	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	ТК №21	
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,10	11,40	49,05	375	
			Итого:		**810**	**28,68**	**30,82**	**113,06**	**846,43**		**80,43**
2	4	Полдник	Напиток	КЕФИР	200	0,00	0,00	0,00	0,00	435	
		Полдник	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	0,00	0,00	0,00	0,00	471	
			Итого:		**300**	**0**	**0**	**0**	**0**		**27,6**
2	**4**	**Итого за день:**			**1610**	**48,13**	**46,49**	**185,79**	**1355,16**		**0**

Школа

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата (день / месяц / год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	**3**	**Итого за день:**			**1610**	**48,13**	**46,49**	**185,79**	**1355,16**		**0**
2	5	Завтрак	Горячее блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,17	19,44	36,91	374,31	311	
		Завтрак	Холодное блюдо	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	ТК №13	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,83	1,50	25,67	131,00	ТК №1	
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	
			Итого:		**510**	**16,71**	**21**	**71,35**	**543,69**		**59,5**
2	5	Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	4,82	7,99	16,71	184,03	77	
		Обед	Горячее блюдо	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	250	11,78	19,24	20,71	303,36	309	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	ТК №21	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	ТК №21	
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	ТК №8	
			Итого:		**770**	**23,62**	**27,97**	**92,64**	**742,93**		**80,43**
2	5	Полдник	Кондитерское изделие	ВАТРУШКИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА	100	12,04	17,89	33,64	344,90	410.2	
		Полдник	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	
			Итого:		**300**	**13,01**	**18,08**	**53,23**	**428,32**		**27,6**
2	**5**	**Итого за день:**			**1580**	**53,34**	**67,05**	**217,22**	**1714,94**		**0**