

Школа: **Директор КОГОАУ "Гимназия № 1"**
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Мельникова Е.В.**
 дата **2 9 2024**
 день **2** месяц **9** год **2024**



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	рецептур. №	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из куриного филе	200	10,91	16,45	39,15	317,06	тк/449-96	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			фрукты	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
				Горошек зеленый консервир. отварной	60	1,88	1,98	4,21	49,91	229/08	
			<i>итого</i>		520,00	17,14	19,06	82,70	551,81		65-60
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом	210	11,65	8,68	25,09	223,3	102/08	
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	15,31	62,62	294/08	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			фрукты	Слойка с сахаром	60	4,37	7,07	26,8	228,2	312/08	
			<i>итого</i>		510,00	18,37	16,03	82,11	581,92		65-60
			1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	3,68	3,53	23,55
	Котлета "Умка"	90				10,79	14,34	19,02	268,9	тк 101/22	
гор.напиток	Чай с сахаром	200				0,12	0	12,4	48,64	300/08	
хлеб	Хлеб Дарницкий	30				1,95	0,36	12,03	68,4		
фрукты											
<i>итого</i>		500,00				16,54	18,23	67,00	526,67		65-60
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	180	2,48	3,63	25,18	143,37	225/08	
				Тефтели из говядины с соусом	100	11,57	13,14	17,86	213,66	200/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
			<i>итого</i>		510,00	16,12	17,13	67,47	474,07		65-60

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	136,33	241/08
				Биточек куриный с соусом	100	13,74	15,06	27,38	227,25	209/08
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4	
			фрукты							
			<i>итого</i>		510,00	17,94	19,46	67,34	480,62	65-60
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	5,43	35	263,81	219/08
				Тефтели куриные с соусом	100	8,04	13,06	7,8	127,3	217/08
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4	
			фрукты							
				Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
			<i>итого</i>		510,00	19,12	19,12	82,14	575,95	65-60
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	210	10,04	11,27	40,29	298,54	112/08
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	14,91	67,8	
			фрукты							
				Сыр	30	3,48	4,43	0	104,6	366/08
<i>итого</i>		500,00	15,92	15,97	67,60	519,58	65-60			
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	6,13	4,04	15,53	106,97	241/08
				Голубцы ленивые с соусом	100	5,9	14,66	14,44	195,59	178/08
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4	
			фрукты							
				Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
			<i>итого</i>		510,00	16,38	19,33	69,31	487,40	65-60
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	13,8	10,6	36,1	292	ттк700/922
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	15,31	62,62	294/08
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
			фрукты							
				Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4	
	Салат из капусты квашенной	30	0,84	5,06	5,32	70,02	04/08			

			<i>итого</i>		500,00	18,94	16,30	83,67	560,84		65-60
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	180	2,48	3,63	25,18	143,37	225/08	
				Шницель куриный с соусом	100	13,74	15,06	18,38	227,25	209/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
					<i>итого</i>		510,00	18,29	19,05	67,99	487,66