

Школа **МБОУ "СОШ №8 им. Арби Вахаева" г. Урус-Мартан** Утвердил: должность**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

		2025
день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4			
				Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878		
			фрукты	Яблоко	80	1,5	0,5	21	94,5	338		
						<i>итого</i>		500	14,82	17,7	80,04	538,74
1	1	Итого за день:			500	14,82	17,7	80,04	538,74			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878		
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338		
						<i>итого</i>		500	11,59	11,06	95,69	528,66
1	2	Итого за день:			500	11,59	11,06	95,69	528,66			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,97	275		
				Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	878		
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338		
						<i>итого</i>		500	22,91	32,55	53,38	598,11

1	3	Итого за день:			500	22,91	32,55	53,38	598,11			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305		
				Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23	405		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378		
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878		
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338		
		<i>итого</i>			500	15,42	12,07	92,32	539,59			
1	4	Итого за день:			500	15,42	12,07	92,32	539,59			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64			
				Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96	377		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	0,03	0,1	9,5	39,02	378		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878		
			фрукты									
				Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14		
		<i>итого</i>			500	23,69	15,4	43,43	407,08			
1	5	Итого за день:			500	23,69	15,4	43,43	407,08			
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7			
				Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878		
			фрукты									
				Масло сливочное (Порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14		
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3	274		
		<i>итого</i>			500	23,72	23,68	86,89	655,56			
2	1	Итого за день:			500	23,72	23,68	86,89	655,56			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	100	15,8	5,3	17,9	182,5	286		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82			
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338		

2	5	Итого за день:		500	14,4	33,57	93,81	594,61		0
		Среднее значение за период:		500	20,073	20,699	81,71	579,387		