

Школа **МБОУ "СОШ №6 им. Х. А. Мамакаева с. Ачхой-Мартан№** Утвердил: должность **Директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Вакалишева Л. И.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **2023**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
												день	месяц
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	81,25		
				Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76	14			
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459			
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	878			
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3	274			
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5	338			
				<i>итого</i>			600	25,93	22,43	121,04	790,69		81,25
1	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			600	25,93	22,43	121,04	790,69		81,25		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	314,24	177	81,25		
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14			
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378			
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	878			
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338			
				<i>итого</i>			610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25
1	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью №214	65	5,52	10,21	2,01	122,01	214	81,25		
				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	75	5,92	0,75	36,22	176,25	878			
			фрукты	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3	274			
				Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338			
				<i>итого</i>			510	17,25	26,46	96,66	694,72		81,25
1	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			510	17,25	26,46	96,66	694,72		81,25		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,53	305	81,25		
				Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46	405			
			гор.напиток	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14			
			хлеб	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378			
			фрукты	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	878			
				Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338			
				<i>итого</i>			720	25,42	38,48	137,08	938,85		81,25
1	4	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			720	25,42	38,48	137,08	938,85		81,25		

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	150	9,59	6,09	38,64	243	43	81,25
				Соус красный основной	50	1	1,3	3,09	28,06	422	
			гор.напиток	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			хлеб	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			фрукты	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	878	
				<i>итого</i>			495	16,7	24,64	87,71	635,61
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:		495	16,7	24,64	87,71	635,61		81,25	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16	120	81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	878	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
				<i>итого</i>			595	13,48	22,8	87,74	611,02
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	1	Итого за день:		595	13,48	22,8	87,74	611,02		81,25	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	878	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
				<i>итого</i>			555	16,9	23,5	105,57	643,91
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	2	Итого за день:		555	16,9	23,5	105,57	643,91		81,25	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	878	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
				<i>итого</i>			555	16,9	23,5	105,57	643,91
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	3	Итого за день:		555	16,9	23,5	105,57	643,91		81,25	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	224,27	181	81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	878	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	

			<i>итого</i>		630	17,1	22,72	127,68	726,13	81,25
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
2	4	Итого за день:			630	17,1	22,72	127,68	726,13	81,25
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14
			гор.напиток	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46	405
			хлеб	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
				Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	878
			фрукты	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3	274
			<i>итого</i>		630	25,83	43,7	97,29	828,31	81,25
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:			630	25,83	43,7	97,29	828,31	81,25
				Среднее значение за период:	590	19,259	27,016	109,97	725,461	81,25