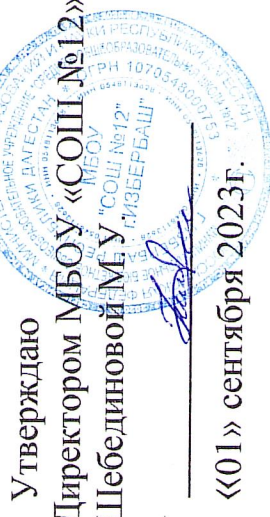


Утверждено
Директором МБОУ «СОШ №12»
Шебединовой М.У.
МБОУ «СОШ №12»
г.ИЗБЕРБАШ



«01» сентября 2023г.

10-дневное меню для учащихся 1-4х классов МБОУ «СОШ №12» г.Избербаш 2023-2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Школа МБОУ "СОШ№12" Утвердил: должность
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд для 1-4 классов фамилия
 Возрастная категория 7-11 лет дата

Директор МБОУ "СОШ№12"
 Шебедина М.У.

1 9 2023
 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	Гуляш из говядины	90	14	17	7	168	175	31,25		
				Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	114	12,92		
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,4	0,3	10	82	236	5,26		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	82	0	1,5		
			хлеб	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26	0	0,52		
				Булка	60	1	10	89	0	20			
				<i>итого</i>			540	26,4	26,3	78	613		71,45
1	1	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	3	7	11	160	65	21,08		
			2 блюдо	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168	198	23,59		
			гарнир	Каша гречневая	150	8	8	34	166	114	12,92		
			напиток	Кисель	200	0	0	24	103	242	11,92		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80	0	1,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	7	52	0	1,04		
				<i>итого</i>			740	28	32	97	729		72,05
1	1		Итого за день:	1280	54,4	58,3	175	1342		143,5			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	116	16,75		
			гор.напиток	Какао с молоком	20	4	4	0	71	266	10,35		
			хлеб	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26	0	0,52		
				Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157	3	17,58		
				Салат из свежих овощей	60	3	4	6	56	54	7,31		
			фрукты	Яблоки	100	0	0	10	47	231	16,74		
				<i>итого</i>			430	19	23	63	577		69,25
				закуска	Салат из свежих овощей	60	1	5	5	52	54	7,31	
				1 блюдо	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	75	12,97	
				2 блюдо	Рыба припущенная	90	23	6	5	255	157	16,53	
1	2	Обед	гарнир	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	91	12,87		
			напиток	Сок натуральный	200	0	0	28	114	236	19,8		
			хлеб.бел.	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	0	1,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1		7	52	0	1,04		
				<i>итого</i>			800	32	18	86	861		72,02

1	2	Итого за день:		1230	51	41	149	1438		141,27
1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная перловая	150	8	10	40	240	116	17,23
1		гор.напиток	Какао с молоком	200	4	5	18	128	266	10,35
			Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157	3	17,58
		хлеб	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26	0	0,52
			Печенье	40	3	4	30	167		25,28
		<i>итого</i>		450	21	26	106	718	62	70,96
			Борщ	250	3	5	8	94		9,54
1	3	Обед	Фрикадельки из кур	90	15	8	7	160	200	21,16
			Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118	114	11,22
		гарнир	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	130	241	12,86
		напиток	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80	0	1,5
		хлеб бел.	Хлеб ржаной	20	1	0	7	52	0	1,04
		хлеб черн.	Печенье	60	6	9	66	150	0	14,7
				800	31	24	153	784		72,02
		<i>итого</i>		1250	52	50	259	1502		142,98
1	3	Итого за день:		90	14	17	7	168	198	24,96
1	4	Завтрак	Курица тушенная в соусе	150	3	4	22	173	91	12,87
			Пюре каргофельное	200	1	0	20	104	271	12,86
		гор.напиток	Компот из сухофруктов	30	2	0	14	82	0	1,5
		хлеб	Хлеб пшеничный	10	1	0	3	26	0	0,52
			Хлеб ржаной	60	3	4	6	56	38	6,57
		салат	Салат из свеклы	100	0	0	10	47	231	12,09
		фрукты	Яблоко	570	24	25	82	656		71,37
		<i>итого</i>		250	5	3	22	131	76	13,61
1	4	Обед	Суп гороховый	170	19	19	20	330	174	42,35
			Жаркое по домашнему	200	1	0	31	130	241	12,86
		напиток	Компот из сухофруктов	30	2	0	14	80	0	1,5
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1	0	7	52	0	1,04
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	470	28	22	94	723		71,36
		<i>итого</i>		1040	52	47	176	1379		142,73
1	4	Итого за день:		250	7	7	7	182	87	18,19
1	5	Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4	5	18	123	266	10,35
			Какао с молоком	10	1	0	3	26	0	0,52
		хлеб	Хлеб ржаной	50	5	7	15	157	3	17,58
			Бутерброд с сыром	40	5	5	0	63	143	8,8
			Яйцо отварное							

		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	2	0	14	80	0	1,5
		хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1	0	7	52	0	1,04
		<i>итого</i>			720	25	20	93	802		71,06
2	4	Итого за день:			1400	44	45	176,2	1445		142,63
2	5	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная		200	6	8	32	230	21	16,75
			Чай с лимоном		200	0	0	10	43	242	5,26
		гор.напиток	Сырники со стуженкой		100	16	13	18	247	150	34,76
		хлеб	Хлеб пшеничный		30	2	0	14	80	0	1,5
		фрукты	Хлеб ржаной		10	1	0	3	26	0	0,52
			Вафли		60	5	8	30	240	0	12
		<i>итого</i>			600	30	29	107	866		70,79
2	5	1 блюдо	Суп гороховый		250	5	3	22	131	78	13,61
		2 блюдо	Гуляш из говядины		90	14	14	2	190	175	31,25
		гарнир	Каша гречневая		150	9	6	39	243	114	12,92
		напиток	Компот из сухофруктов		200	1	0	31	130	241	12,86
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	2	0	14	80	0	1,5
		хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1	0	7	52	0	0,52
		<i>итого</i>			540	32	23	115	826		72,66
2	5	Итого за день:			1140	62	52	222	1692		143,45
			Среднее значение за период:		1212	50,184	47,774	189,62	1436,4		142,507