

Школа		МКОУ "Ширинская СОШ"				Утвердил:	должность	Согласовано, директор			
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд							фамилия	Столповская О.Н.			
Возрастная категория		7-11 лет					дата	1	8	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	Омлет натуральный	160	13.50	19.20	3.50	240.50	51-1-2020	
			закуска	Горошек зеленый	60	1.70	0.10	3.50	22.10	54-20-2020	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.90	2.90	11.20	86.00	54-23-2020	
			хлеб	Банон нарезной	30	2.30	0.90	15.40	78.50	пром.	
			фрукты	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00	пром.	
			закуска	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10	53-19-2020	
				<i>итого</i>			560	22.30	30.60	41.20	528.20
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	1	Итого за день:			560	22.30	30.60	41.20	528.20		67.88
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.80	7.40	24.60	192.70	54-22-2020	
			гор.напиток	Какао с молоком	220	5.20	3.90	13.70	110.50	54-21-2020	
			хлеб	Банон нарезной	30	2.30	0.90	15.40	78.50	пром.	
			фрукты	Банан	130	2.00	0.70	27.30	122.90	пром.	
	<i>итого</i>			580	16.30	12.90	81.00	504.60		67.88	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

Школа		МКОУ "Ширинская СОШ"			Утвердил:	должность	Согласовано, директор					
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд						фамилия	Столповская О.Н.					
Возрастная категория		7-11 лет				дата	1	8	2023			
							день	месяц	год			
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	2	Итого за день:			580	16.30	12.90	81.00	504.60		67.88	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Курица отварная	90	28.90	2.20	1.00	139.30	54-21-2020		
			закуска	Салат из свеклы отварной	80	1.10	3.60	6.10	60.90	54-13-2020		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2-2020		
			хлеб	Банон нарезной	30	2.30	0.90	15.40	78.50	пром.		
			фрукты									
			гарнир	Рис отварной с овощами	150	3.20	5.70	26.00	167.80	54-6-2020		
			<i>итого</i>			550	35.70	12.40	54.90	473.30		67.88
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:			550	35.70	12.40	54.90	473.30		67.88	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	5.50	6.50	26.40	185.80	54-16-2020		
			закуска	Масло сливочное	10	0.10	7.30	0.10	66.10	53-19-2020		
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	1.50	1.10	8.60	50.20	54-4-2020		

Школа		МКОУ "Ширинская СОШ"				Утвердил:	должность	Согласовано, директор			
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд							фамилия	Столповская О.Н.			
Возрастная категория		7-11 лет					дата	1	8	2023	
							день	месяц	год		
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
			хлеб	Банон нарезной	30	2.30	0.90	15.40	78.50	пром.	
			фрукты								
			кондитерка	Мармелад фруктово-ягодный	30	0.50	2.80	19.30	103.70	пром.	
											67.88
			<i>итого</i>		490	9.90	18.60	69.80	484.30		67.88
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:			490	9.90	18.60	69.80	484.30		67.88
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	180	15.20	21.60	3.90	270.60	54-1-2020	
			закуска	Салат "Мозайка"	60	1.60	3.90	5.60	63.80	94	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.00	6.60	27.20	54-3-2020	
			хлеб	Банон нарезной	30	2.30	0.90	15.40	78.50	пром.	
			фрукты								
			кондитерка	Джем из абрисосов	25	0.10	0.00	18.00	72.40	пром.	
			<i>итого</i>		495	19.40	26.40	49.50	512.50		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

Школа		МКОУ "Ширинская СОШ"				Утвердил:	должность	Согласовано, директор				
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд							фамилия	Столповская О.Н.				
Возрастная категория		7-11 лет					дата	1	8	2023		
								день	месяц	год		
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	5	Итого за день:			495	19.40	26.40	49.50	512.50		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	150	9.70	10.60	4.80	153.50	54-2-2020		
			кондитерка	Зефир	50	0.40	0.10	39.90	161.70	пром.		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	5.20	21.40	54-45-2020		
			хлеб	Банон нарезной	30	2.30	0.90	15.40	78.50	пром.		
			закуска	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.30	0.10	66.10	53-19-2020		
			закуска	Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3-2020		
				<i>итого</i>		500	13.30	19.00	67.70	494.00		67.88
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			500	13.30	19.00	67.70	494.00		67.88	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевик с творогом	200	16.90	9.90	43.20	329.40	222		
			гор.блюдо	Соус сметанный натуральный	50	1.50	8.20	3.30	93.00	54-4-2020		
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	220	0.30	0.10	7.30	30.70	54-3-2020		
			хлеб	Банон нарезной	30	2.30	0.90	15.40	78.50	пром.		
			фрукты									

Школа		МКОУ "Ширинская СОШ"				Утвердил:	должность	Согласовано, директор			
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд						фамилия	Столповская О.Н.				
Возрастная категория		7-11 лет				дата	1	8	2023		
						день	месяц	год			
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			530	24.20	9.80	83.10	517.40		67.88
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12.70	18.00	3.20	225.50	54-1-2020	
			закуска	Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3-2020	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40	54-21-2020	
			хлеб	Банон нарезной	30	2.30	0.90	15.40	78.50	пром.	
			фрукты								
			кондитерка	пряник	35	2.10	1.60	26.30	128.1	пром.	
				итого		475	22.50	24.10	59.70	545.30	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого		0	0	0	0	0	
2	4	Итого за день:			475	22.50	24.10	59.70	545.30		67.88
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9.50	11.80	40.80	307.60	54-11-2020	
			закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.00	8.90	0.00	107.50	54-1-2020	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.10	65.40	54-13-2020	
			хлеб	Банон нарезной	30	2.30	0.90	15.40	78.50	пром.	
			фрукты								
				итого		480	19.40	21.80	71.30	559.00	
2	5	Обед	закуска								

Школа		МКОУ "Ширинская СОШ"				Утвердил:		должность		Согласовано, директор		
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд								фамилия		Столповская О.Н.		
Возрастная категория		7-11 лет						дата		1	8	2023
										день	месяц	год
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	5	Итого за день:			480	19.40	21.80	71.30	559.00		67.88	
Среднее значение за период:					516	20.4	19.47	64.74	515.02		67.88	