

Школа МБОУ "Потанинская СОШ"

Утвердил:

Должность

Директор

## Примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Црыбенов Э.В.

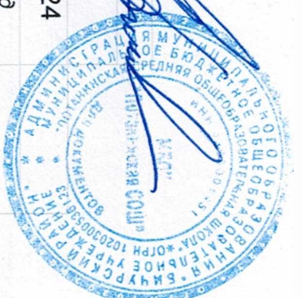
дата

01 09 2024

день

месяц

год



№ дня недели	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,12	8,71	43,47	136,7	221	
			2 блюдо	Каша рисовая с маслом сливочным	200	7,9	10,1	59,9	272	384	
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	0,99	0,06	22,9	96,08	669	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		
			хлеб черн.	Банан	200	2,18	66	45,68	178		
			итого		900	23,99	85,34	196,55	800,28		
1	1	Итого за день:			900	23,99	85,34	196,55	800,28		
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,42	0,89	7,34	109,9	333	
			2 блюдо	Каша манная с маслом сливочным	200	5,96	11,02	29	167,6	378	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	943	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		
			хлеб черн.	Булочка с повидлом	80	4,76	11,73	43,53	298,7		
			итого		780	16,1	24,16	119,47	750,7		

			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за День:</b>		
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп Борщ из свежей капусты
			2 блюдо	Каша молочная пшенная
			гарнир	
			Напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
				Сыр Российский
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за День:</b>		
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Уха Рыбачья с сайрой
			2 блюдо	Котлета мясная
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за День:</b>		
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми

800	19,3 5	21,71	65,85	535,99	
800	19,3 5	21,71	65,85	535,99	
250	4,12	4,79	27,41	169,2	156
200	8,13	4,27	28,66	230,87	515
200	0,2	0,05	15	57	943
50	3,8	0,47	24,6	117,5	
30	6,96	8,86		109,2	
730	23,2 1	18,44	95,67	683,77	
730	23,2 1	18,44	95,67	683,77	
250	2,56	2,76	18,59	109,5	322
100	9,85	12,75	11,36	209,13	55
200	4,4	3,93	27,33	187,54	307
200	0,22	0,05	13,77	56,44	431
50	3,8	0,47	24,6	117,5	
800	20,8 3	19,96	95,65	680,11	
800	20,8 3	19,96	95,65	680,11	
250	9,12	8,71	43,47	136,7	221

			гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.  итого	каша перловая отварная чай с сахаром хлеб пшеничный Яблоки свежие
1	5	Обед	<b>Итого за день.:</b>	
2	1		закуска	Уха Рыбачья с сайрой
			1 блюдо	Котлета мясная
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая
			гарнир	Компот из сухофруктов
			напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	1	<b>Итого за день.:</b>		
2	2	Обед	закуска	Щи из свежей капусты
			1 блюдо	Биточки рыбные
			2 блюдо	Картофельное пюре
			гарнир	Чай с молоком
			напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	

200	4,32	4,08	29,56	172,2	122
200	0,2	0,05	15	57	943
50	3,8	0,47	24,6	117,5	
200	0,8		18	75,2	
1030	22,3 2	24,97	116,23	775	
1030	22,3 2	24,97	116,23	775	
250	2,56	2,76	18,59	109,5	322
100	9,85	12,75	11,36	209,13	55
200	8,21	5,35	35,92	224,69	6
200	0,57	0,08	24,09	99,36	126
50	3,8	0,47	24,6	117,5	
800	24,9 9	21,41	114,56	760,18	
800	24,9 9	21,41	114,56	760,18	
250	1,75	4,57	8,31	81,39	515
100	9,19	10,79	10,72	176,82	23
200	3,06	4,43	20,05	132,3	113
200	1,55	1,45	2,17	27,98	663
50	3,8	0,47	24,6	117,5	