Школа МБОУ Холмовская №1 ОШ

Утвердил: должность Директор

фамилия Сикорская Л.А.

дата 2 (день) 9 (месяц) 2024 (год)

Типовое меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая из рисовой крупы с маслом	200	4,8	4,8	33,8	253,8
				яйцо отв	60	6,1	5,5	0,3	75,2
			гор.напиток	Какао на молоке	200	1,96	6,8	0,04	168,75
				батон	40	2,24	0,44	19,76	91,96
			фрукты						
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
				Йогурт	100	7,4	3,9	9,4	102
			итого		610	22,58	28,69	63,43	757,71
		Итого за день:			610	22,58	28,69	63,43	757,71
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с котлетой мясной	180/125	12,63	18,8	6,1	233.9
				Салат из свеклы с растительным маслом	80	0,8	6,4	5,9	94
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140
				хлеб	70	1,1	0,2	9,88	45,72
				батон	40	2,24	0,44	19,76	91,96
				Сок в ассортименте	200	1,8	0,2	3,4	22,2
			итого		590	18,57	26,04	76,44	393,88
1	2	**Итого за день:**			590	18,57	26,04	76,44	393,88
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	240	18,2	15,6	43,4	396
				Салат из капусты с морковью и растительного масла	80		3,7	5,5	59,7