

Школа МОУ ООШ с.Павловка

## Типовое меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

|             |              |            |
|-------------|--------------|------------|
|             |              |            |
| 17          | 1            | 2025       |
| <i>день</i> | <i>месяц</i> | <i>год</i> |

| Неделя | День недели | Прием пищи            | Раздел меню  | Блюда                                                     | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена  |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|-------|
| 1      | 5           | Завтрак               | гор.блюдо    | Омлет натуральный                                         | 150          | 12,7  | 18    | 3,2      | 225,5        | 54-10       | 35,2  |
|        |             |                       | гор.напиток  | Чай витаминизированный                                    | 200          | 0,5   | 0,1   | 4,6      | 21,1         | 23          | 3,2   |
|        |             |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                                            | 50           | 3,8   | 0,4   | 24,6     | 117,2        | Пром.       | 4,2   |
|        |             |                       | фрукты       | Банан                                                     | 130          | 2     | 0,7   | 27,3     | 122,9        | Пром.       | 20    |
|        |             |                       | <i>итого</i> |                                                           |              |       |       | 530      | 19           | 19,2        | 59,7  |
| 1      | 5           | Обед                  | закуска      | Нарезка овощная "Ассорти"* или салат из консервир капусты | 60           | 0,74  | 0,08  | 2,2      | 12,5         | 17          | 3,7   |
|        |             |                       | 1 блюдо      | Пельмени "Детские "отварные с бульоном"                   | 200          | 18    | 18,7  | 30,9     | 364,3        | 392,32-     | 36,3  |
|        |             |                       | 2 блюдо      | Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом     | 90           | 15,3  | 10,9  | 23,7     | 254,5        | 234-У       | 28,4  |
|        |             |                       | гарнир       | Рис отварной                                              | 150          | 3,6   | 4,8   | 36,4     | 203,5        | 54-6г       | 9,9   |
|        |             |                       | напиток      | Компот из фруктовой ягодной смеси                         | 200          | 0,5   | 0,1   | 12,8     | 54,6         | 343-У       | 3,6   |
|        |             |                       | хлеб бел.    | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 50           | 3,3   | 0,6   | 19,8     | 97,8         | Пром.       | 2,9   |
|        |             |                       | хлеб черн.   |                                                           |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                       | <i>итого</i> |                                                           |              |       |       | 750      | 41,44        | 35,18       | 125,8 |
| 1      | 5           | <b>Итого за день:</b> |              |                                                           | 1280         | 60,44 | 54,38 | 185,5    | 1473,9       |             | 147,4 |