

Школа МБОУ "Лашманская СОШ им.М.З.Шакирова"

Утвердил: должность

директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Билялов Ф.Т.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

2

2026

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	сосиски отварные, макароны отварные с маслом сливочным	243	15,87	16,35	32,86	363,1		
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,8		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		
			закуска	салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91		
			итого		543	20,21	19,77	79,68	600,81		77,76
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			543	20,21	19,77	79,68	600,81		77,76
1	2	Завтрак	гор.блюдо	сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	215	10,55	11,85	39,4	324,45		
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6	60,7		
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
			хлеб								
			фрукты	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		
			итого		545	16,13	15,31	67,08	491,55		77,76
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	2	Итого за день:			545	16,13	15,31	67,08	491,55		77,76	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая, гуляш из отварной говядины	250	14,16	17,08	50,02	435			
			сыр	сыр порционно	10	2,63	2,66	0	34,33			
			гор.напиток	чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32			
			хлеб									
			хлеб	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99			
			итого		510	20,2	20,36	79,97	609,65		77,76	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	3	Итого за день:			510	20,2	20,36	79,97	609,65		77,76	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное с маслом сливочным, птица запеченная	253	13,5	18,68	29,12	342,45			
			закуска	свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,8			
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,8			
			хлеб	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2			
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
			итого		583	20,16	19,55	87,63	613,75		77,76	

1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	4	Итого за день:			583	20,16	19,55	87,63	613,75		77,76	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	тефтели мясные в сметанно-томатном соусе, макаронные изделия отварные с маслом сливочным	285	12,18	15,56	40,32	300,1			
			гор.напиток	напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,5			
			хлеб									
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75			
			сыр	сыр порционнно	15	3,95	3,99	0	51,5			
			итого		545	19,89	20,08	83,92	560,85		77,76	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	5	Итого за день:			545	19,89	20,08	83,92	560,85		77,76	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	228	12,93	12,41	40,12	324,3			
			гор.напиток	чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32			
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4			
			салат	салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,6	5,17	48,32			

			итого		538	16,07	15,39	67,32	473,34		77,76
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Итого за день:			538	16,07	15,39	67,32	473,34		77,76
2	1	Завтрак	гор.блюдо	сырники из творога с кашей пшенной с маслом сливочным	245	16,02	18,13	42,98	386,4		
			гор.напиток	чай "Витаминный" с шиповником	200	0,24	0,09	12,43	54,2		
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
			итого		500	20,14	18,78	79,59	558,75		77,76
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			500	20,14	18,78	79,59	558,75		77,76
2	2	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное с маслом сливочным, рыба тушеная в томате с овощами	253	12,13	12,34	24,27	259,45		
			закуска	салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68		
			гор.напиток	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,9	74,6		
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25		

			хлеб									
			итого			548	15,79	16,39	64,35	471,98		77,76
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого			0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:				548	15,79	16,39	64,35	471,98		77,76
2	3	Завтрак	гор.блюдо	плов из говядины с рисовой крупой		200	15,95	19,55	39,75	408,42		
			гор.напиток	чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,01	40		
			хлеб	хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,75		
			фрукты	яблоки		100	0,4	0,4	9,8	47		
			хлеб	хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,6		
			итого			545	19,64	20,41	79,78	593,77		77,76
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого			0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:				545	19,64	20,41	79,78	593,77		77,76
2	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным		230	11,45	12,46	31,32	289,95		
			салат	салат из моркови		60	0,74	0,06	9,98	49,02		

			гор.напиток	какао с молоком	200	1,58	3,54	7,6	78,6		
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты								
			итого		520	16,05	16,3	63,66	488,07		77,76
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			520	16,05	16,3	63,66	488,07		77,76
2	5	Завтрак	гор.блюдо	овощи тушеные с мясом	200	12,48	15,68	19,34	271,5		
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,8		
			хлеб								
			хлеб	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6		
			фрукты	апельсины	180	1,62	0,36	14,58	77,4		
			итого		600	16,08	16,37	63,87	481,3		77,76
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			600	16,08	16,37	63,87	481,3		77,76

2	6	Завтрак	гор.блюдо	котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	228	15,16	16,19	44,63	386,76		
			салат	салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,6	5,17	48,32		
			гор.напиток	чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32		
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75		
			фрукты								
			хлеб								
			итого		553	19,74	19,17	82,09	582,15		77,76
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Итого за день:			553	19,74	19,17	82,09	582,15		77,76
		Среднее значение за период:			544,1667	18,341667	18,1567	74,911667	543,831		77,76