

Школа

МБОУ "Лашманская СОШ им.М.З.Шакирова"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Билялов Ф.Т.

Билялов Ф.Т.

дата

1

1 | 2 | 20

день

месяц

200

10 of 10

•

Page 1

			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 порционно	15	3,95	3,99	0	51,5			
					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.									
					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			

			хлеб							
			и <i>того</i>		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.							
			и <i>того</i>		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	
			и <i>того</i>		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.							
			и <i>того</i>		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								
			и ^т ого		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.								
			и ^т ого		0	0	0	0	0		0
			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