

Школа

МБОУ "Лашманская СОШ им.М.З.Шакирова"

Утвердил: должность

• директор

## **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

### Возрастная категория

7-11 лет

**фамилия**

фамилия Билялов Ф.Т.

12

12 | 1 | 2026

день                    месяц                    год

БЕЛІВ МІСІЯ, 888

Калории: Углеводы:









			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:		542,25	17,885	17,836	74,133333	534,852		77,76