

Школа **МБОУ "Саргатский лицей"** Утвердил: должность **директор**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Эдельман Л,И.**

Возрастная категория **7-11 лет** дата **19 8 2024**

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	Омлет натуральный	200	17	26	4	316	24-1о-2020	46,78
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	4	12	107	54-7гп-2020	16,46
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	146	53-19з-2020	10,25
			фрукты	Мандарин	100	0	0	6	29	пром.	16,51
			<i>итого</i>		540	24	39	37	598		90
			закуска								
1	1	Обед	1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		540	24	39	37	598		90
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая засыпчатая	150	8	7	43	262	54-4г-2020	13,23
				Биточки из говядины	100	4	4	10	167	123270	38,52
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	6	26	54-2гп-2020	1,5
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	15	71	пром.	1,75
			фрукты	Яблоко	125	4	1	5	84	пром.	35

			закуска	Помидоры в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	54-3з-2020	10
			<i>итого</i>		665	18,4	12	81,5	621,5		100
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			665	18,4	12	81,5	621,5		100
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая молочная	200	11	15	47	363	102774	26,65
			гор.напиток	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	2	1	9	53	54-2гп-2020	5,81
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	6	5	15	125	54-1з-2020	22,45
			фрукты	Банан	252	3	1	42	192	пром.	35,09
			<i>итого</i>		712	22	22	113	733		90
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0

1	3	Итого за день:			712	22	22	113	733		90
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3	6	24	158	54-11г-2020	15,05
				Котлета рыбная	100	12	1	0	116	54-3р-2020	30,05
			гор.напиток	Кисель	200	0	0	6	119	233	8,15
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	24	71	пром.	1,75
			фрукты								
			кисломол.	Йогурт	120	4	1	5	84	пром.	35
			<i>итого</i>		600	21	8	59	548		90
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			600	21	8	59	548		90
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	29	12	29	342	124	53,44
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	6	26	54-2гн-2020	1,5
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	146	53-19з-2020	10,25
			фрукты	Мандарин	125	1	0	6	29	пром.	24,81
			<i>итого</i>		515	32	21	56	543		90
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			680	12	11	62	485		90
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью	200	15	22	7	281	54-3о-2020	43,33
			гор.напиток	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	2	1	9	53	54-6гп-2020	5,81
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	146	53-19з-2020	10,25
			фрукты	Мандарин	150	0	0	13	58	пром.	30,61
				<i>итого</i>		590	19	32	44	538	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Итого за день:			590	19	32	44	538		90
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5	5	35	208	54-1г-2020	9,88
				Котлеты из курицы	90	15	4	0	130	54-5м-2020	41,87
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	6	26	54-2гп-2020	1,5
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	15	71	пром.	1,75
			фрукты								
			кисломол.	Йогурт	120	1	0	6	50	пром.	35

			<i>итого</i>	590	23	9	62	485		90	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:		590	23	9	62	485	90		
Среднее значение за период:				628,7	21,49	19,4	72,63	592,56	91		