

Школа школа-лицей имени Героя Российской Федерации Т.А.Апакидзе" Сакского района согласовал: должность и.о.директора  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия Бусова Л.В.  
 Возрастная категория 7-11 лет дата 11 3 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	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220	6.09	10.88	47.99	315	177	73.71
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.9	13.8	104	462	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ /РЖАНОЙ	70	5.42	0.74	32.14	146.8	574/573	
			фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
				КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3.92	33.76	186	к/к	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.08	7.25	0.13	66	14	
			<i>итого</i>				640	18.29	26.09	137.62	864.8
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	1	<b>Итого за день:</b>			640	18.29	26.09	137.62	864.8		73.71
1	2	Завтрак	гор.блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9	8.5	36	257.3	204	73.71
			гор.напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20.4	84.8	389	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	65	5.04	0.7	29.68	135.1	573/574	
			фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
				ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.44	10.66	69.74	76.4	к/к	
				ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.08	4.6	0.28	63	209	
			<i>итого</i>				655	21.96	24.86	155.9	663.6
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	2	<b>Итого за день:</b>			655	21.96	24.86	155.9	663.6		73.71
1	3	Завтрак	гор.блюдо	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.06	4.8	20.4	137.3	312	73.71
				ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9.9	9.66	14.11	183	239	
			гор.напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20.4	84.8	389	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	70	5.42	0.74	32.14	146.8	573/574	
			фрукты								
				САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0.68	4.04	2.06	47.3	21	
			<i>итого</i>				620	20.06	19.24	89.11	599.2
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	3	<b>Итого за день:</b>			620	20.06	19.24	89.11	599.2		73.71
1	4	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИОГУРТМ	185	24.8	17	24.5	354.9	223	73.71
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	38	457	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	62.7	573	
			фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			<i>итого</i>				525	27.68	17.74	58.36	502.6
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0

1	4	Итого за день:			525	27.68	17.74	58.36	502.6		73.71
1	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.58	5	20.5	145.5	303	73.71
				КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12.08	12.07	13.5	218.7	339	
			гор.напиток	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20.4	84.8	389	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	65	5.04	0.7	29.68	135.1	573/574	
			фрукты								
				САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.28	4.8	6.56	75.2	9	
		итого		585	23.98	22.57	90.64	659.3		73.71	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					итого		0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:			585	23.98	22.57	90.64	659.3		73.71
2	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	220	6.09	10.88	47.99	315	177	73.71
			гор.напиток	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2.8	2.5	13.6	88	379	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0.38	10	51.5	574	
			фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
				БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2.4	4.5	28.5	161.7	2	
				итого		600	13.69	18.66	109.89	663.2	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					итого		0	0	0	0	0
2	1	Итого за день:			600	13.69	18.66	109.89	663.2		73.71
2	2	Завтрак	гор.блюдо	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9	8.5	36	257.3	204	73.71
			гор.напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20.4	84.8	389	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.12	1.06	31.84	147.1	574/573	
			фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
				ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.44	10.66	59.74	76.4	к/к	
				ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.08	4.6	0.28	63	209	
	итого		655	22.04	25.22	158.06	675.6		73.71		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					итого		0	0	0	0	0
2	2	Итого за день:			655	22.04	25.22	158.06	675.6		73.71
2	3	Завтрак	гор.блюдо	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.06	4.8	20.4	137.3	312	73.71
				ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	2.72	7.76	3.81	159	261/332	
			гор.напиток								
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	70	5.42	0.74	32.14	146.8	573/574	
			фрукты								
				САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	0.87	3.87	10.96	83.12	53	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5.8	5	8	100	386				
	итого		600	17.87	22.17	75.31	626.22		73.71		
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					итого		0	0	0	0	0
2	3	Итого за день:			600	17.87	22.17	75.31	626.22		73.71
2	4	Завтрак	гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.58	5	20.5	145.5	303	73.71
				ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11.28	11.84	13.9	202	290/331	
			гор.напиток	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.02	26.4	106	480	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	70	5.42	0.74	32.14	146.8	573/574	

			фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
				ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.64	0.08	1.36	8	70/71	
			<i>итого</i>		700	22.52	18.08	104.1	655.3		73.71
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	<b>Итого за день:</b>			700	22.52	18.08	104.1	655.3		73.71
2	5	Завтрак	гор.блюдо	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21.2	23.6	378.4	258	73.71
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	38	457	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	70	5.42	0.74	32.14	146.8	573/574	
			фрукты								
				САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	80	1.06	4.8	5.2	69.46	55	
			<i>итого</i>		600	22.68	26.84	70.24	632.66		73.71
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	<b>Итого за день:</b>			600	22.68	26.84	70.24	632.66		73.71
		<b>Среднее значение за период:</b>			618	21.077	22.147	104.92	654.248		73.71