

Школа	МБОУ "СОШ№1 с.Самашки"	Утвержден:	должность	Директор	
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд		фамилия		Цумаева Л.С.	
Возрастная категория	6,6-11 лет	дата	1 9 2025		
			день	месяц	год

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4		Итого за день:		520	15.42	12.07	92.32	539.59		81.25
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	90	15.6	0.6	0.96	71.64	296	81.25
			гарнир	Картофельное пюре	150	4.04	6	8.7	104.96	377	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты								
				Масло сливочное порциями	10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
			итого		500	25.18	16.65	49.83	449.89		81.25
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:		500	25.18	16.65	49.83	449.89		81.25
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	75	13	0.5	0.8	59.7	296	81.25
				Масло сливочное порциями	15	0.12	12.3	0.19	111.94	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты								
				Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3		
			гарнир	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	139.78	304	
			итого		500	23.72	23.68	86.89	655.56		81.25
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	23.72	23.68	86.89	655.56		81.25
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные	150	15.8	5.3	17.9	182.5	286	81.25
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
				Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3		
				Масло сливочное порциями	10	0.08	8.2	0.13	74.64		
			итого		570	26.74	22.45	102.67	719.69		81.25
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:		570	26.74	22.45	102.67	719.69		81.25
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23.85	11.55	22.5	289.35	279	81.25
				Масло сливочное порциями	10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
			итого		520	29.89	20.85	73.07	599.67		81.25

