

Школа **МАОУ "СОШ №1" г. Нурлат**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Маркелов С.А.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **2 3 2026**день **2** месяц **3** год **2026**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы (куриная грудка)	200	9	12	9	190	311	53,37	
			напиток	Чай черный с сахаром и лимоном	200	1	0	28	105	430	10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	65 б/н	3,00		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	40 б/н	2,00		
			фрукты	Фрукты (в ассортименте)	70	4	4	23	130 б/н	9,00		
			<i>итого</i>				520	17	16	84	530	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0		
1	1	Итого за день:			520	17	16	84	530		77,37	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным и биточки куриные	260	17	20	30	355	323/306	54,37	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0	0	7	27	402	10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	70 б/н	3,00		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	40 б/н	2,00		
			закуска	Салат "Степной" с маслом растительным	60	1	1	12	56	30	8,00	
			<i>итого</i>				570	21	21	73	548	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0		
1	2	Итого за день:			570	21	21	73	548		77,37	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным и гуляш из говядины с соусом	235	18	19	43	405	202/259	52,50	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	7	27	432	10,87	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	71 б/н	3,00		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	41 б/н	2,00		
			закуска	Салат из репчатого лука с маслом растительным	60	1	3	4	43 б/н	9,00		
			<i>итого</i>				545	22	22	78	587	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0		
1	3	Итого за день:			545	22	22	78	587		77,37	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная)	200	18	10	21	246	258	51,84	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	1	26	123	402	10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	1	15	71 б/н	3,00		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0	1	4	27 б/н	2,00		
			закуска	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	1	5	36	51	10,53	
			<i>итого</i>				510	23	14	71	503	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0		
1	4	Итого за день:			510	23	14	71	503		77,37	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с маслом сливочным и котлеты рыбные запеченные	290	13	21	6	239	335/244	52,80	

