

Школа МБОУ "Поисевская СОШ" Утвердил: Должность директор школы  
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Нургалиева Л.С.  
 Возрастная категория 7-18 лет дата 5 5 2025  
 день месяц год

| Неделя | День недели | Приемы пищи    | Раздел меню  | Блюда                                          | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена  |
|--------|-------------|----------------|--------------|------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|-------|
| 1      | 1           | Завтрак        | гор.блюдо    | Фрикадельки "Особые" в томатном соусе          | 100          | 10    | 12    | 10       | 186          | 9           | 30,05 |
|        |             |                | гор.блюдо    | Каша ячневая вязкая                            | 150          | 5     | 4     | 24       | 155          | 174         | 6,15  |
|        |             |                | гор.напиток  | Напиток из смеси сухофруктов                   | 200          | 1     | 0     | 19       | 80           | 3           | 6,27  |
|        |             |                | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2     | 0     | 15       | 71           | 1           | 3     |
|        |             |                | хлеб черн.   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                  | 20           | 1     | 0     | 9        | 44           | 1           | 1,94  |
|        |             |                | закуска      | Винегрет овощной                               | 60           | 1     | 4     | 5        | 75           | 67          | 11,35 |
|        |             |                | итого        |                                                | 560          | 19,66 | 20,93 | 82,12    | 610,87       |             | 58,76 |
| 1      | 1           | Завтрак        | гор.блюдо    | Фрикадельки "Особые" в томатном соусе          | 100          | 10    | 12    | 10       | 186          | 9           | 30,05 |
|        |             |                | гор.блюдо    | Каша ячневая вязкая                            | 180          | 6     | 5     | 29       | 187          | 174         | 7,38  |
|        |             |                | гор.напиток  | Напиток из смеси сухофруктов                   | 200          | 1     | 0     | 19       | 80           | 3           | 6,27  |
|        |             |                | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 4     | 0     | 25       | 118          | 1           | 5     |
|        |             |                | хлеб черн.   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                  | 30           | 2     | 0     | 14       | 66           | 1           | 2     |
|        |             |                | закуска      | Винегрет овощной                               | 100          | 2     | 7     | 8        | 125          | 67          | 18,91 |
|        |             |                | итого        |                                                | 660          | 23    | 25    | 105      | 762          |             | 69,61 |
| 1      | 1           | Завтрак 2      | гор.блюдо    | Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом | 203          | 8,64  | 9,24  | 38,65    | 312          | 173         |       |
|        |             |                | гор. напиток | Чай полусладкий                                | 200          | 0,2   | 0     | 5,06     | 21,04        | ткк 1       |       |
|        |             |                | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                                 | 60           | 4,56  | 0,48  | 29,52    | 142          | 1           |       |
|        |             |                | итого        |                                                | 463          | 13,4  | 9,72  | 73,23    | 475,04       |             | 0     |
| 1      | 1           | Обед           | закуска      |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | 1 блюдо      |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | 2 блюдо      |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | гарнир       |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | напиток      |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | хлеб бел.    |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | хлеб черн.   |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | итого        |                                                | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0     |
| 1      | 1           | Полдник        | булочное     |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | напиток      |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | итого        |                                                | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0     |
| 1      | 1           | Ужин           | гор.блюдо    |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | гарнир       |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | напиток      |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | хлеб         |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | итого        |                                                | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0     |
| 1      | 1           | Ужин 2         | кислолом.    |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | булочное     |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | напиток      |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | фрукты       |                                                |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |                | итого        |                                                | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0     |
| 1      | 1           | Итого за день: |              |                                                | 1023         | 33,06 | 30,65 | 155,35   | 1085,91      |             | 0     |