

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-18 лет

Утвердил: должность

директор школы

фамилия

Нургалиева Т.С.

дата

15.11.2025

Нед еля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки рыбные Капелька с соусом томатным	100	14	5	10	142	730	26,42
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3	8	22	172	312	24,85
			гор.напиток	Напиток из свежих яблок	200	0	0	18	76	342	8,74
			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	Салат из квашеной капусты (без лука)	60	1	3	6	55	47	7,99
			итого		560	21,27	17,22	80,16	559,75		72,94
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки рыбные Капелька с соусом томатным	100	14	5	10	142	730	26,42
			гор.блюдо	Пюре картофельное	180	4	10	26	206	312	29,82
			гор.напиток	Напиток из свежих яблок	200	0	0	18	76	342	8,74
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2	0	14	66	1	3
			закуска	Салат из квашеной капусты (без лука)	100	2,22	5,02	9,28	91,15	47	13,32
			итого		660	25,13	21,16	102,18	699,6		86,3
2	4	Завтрак 2	гор. блюдо	Каша вязкая ячневая молочная со слив, маслом	203	7,31	10,98	39,2	286	174	
			гор. напиток	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	тк 1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	1	
			итого		463	12,07	11,46	73,78	449,04		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			1683	58,47	49,84	256,12	1708,39		0