

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Утвердил: должность директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Нурғалиева Л.С.

Возрастная категория

7-18 лет

дата 20 5 2025

день 5 месяц 5 год 2025

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню  | Блюда                                | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена   |
|--------|-------------|----------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|--------|
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо    | Рагу из птицы                        | 200          | 15    | 14    | 17       | 252          | 289         | 71,58  |
|        |             |                | гор.напиток  | Чай с лимоном (полусладкий)          | 217          | 0     | 0     | 15       | 63           | 377         | 3,35   |
|        |             |                | 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 "Школьный"                     | 60           | 1     | 4     | 5        | 65           | 32          | 10,92  |
|        |             |                |              |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого        |                                      | 527          | 19,84 | 18,5  | 60,99    | 494,95       |             | 90,79  |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо    | Рагу из птицы                        | 230          | 17    | 16    | 20       | 291          | 289         | 82,32  |
|        |             |                | гор.напиток  | Чай с лимоном (полусладкий)          | 217          | 0     | 0     | 15       | 63           | 377         | 3,35   |
|        |             |                | 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 "Школьный"                     | 100          | 2     | 7     | 7        | 108          | 32          | 18,2   |
|        |             |                |              |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого        |                                      | 1154         | 44,48 | 42,28 | 141,73   | 1140,7       |             | 202,66 |
| 1      | 2           | Завтрак 2      | гор. блюдо   | Каша манная молочная со слив. маслом | 203          | 7,23  | 8,35  | 33,44    | 297,82       | 181         |        |
|        |             |                | гор. напиток | Чай полусладкий                      | 200          | 0,2   | 0     | 5,06     | 21,04        | тгк 1       |        |
|        |             |                | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4,56  | 0,48  | 29,52    | 142          | 1           |        |
|        |             |                |              |                                      | 463          | 11,99 | 8,83  | 68,02    | 460,86       |             | 0      |
|        |             |                | итого        |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
| 1      | 2           | Обед           | закуска      |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | 1 блюдо      |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | 2 блюдо      |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | гарнир       |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | напиток      |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | хлеб бел.    |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | хлеб черн.   |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
| 1      | 2           | Полдник        | булочное     |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | напиток      |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |              |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |              |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого        |                                      | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0      |
|        |             |                |              |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |              |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
| 1      | 2           | Ужин           | гор.блюдо    |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | гарнир       |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | напиток      |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | хлеб         |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |              |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |              |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого        |                                      | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0      |
| 1      | 2           | Ужин 2         | кислолом.    |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | булочное     |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | напиток      |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | фрукты       |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |              |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |              |                                      |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого        |                                      | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0      |
| 1      | 2           | Итого за день: |              |                                      | 2144         | 76,31 | 69,61 | 270,74   | 2096,51      |             | 0      |