

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-18 лет

утвердил: должность директор школы

фамилия Нургадиева Л.С.

дата 22 5 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	200	21	12	36	341	392	45,03
			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 из моркови припущенной с яблоками	60	4	3	11	84	994	7,3
			итого		467	24,55	12,5	74,99	518,95		60,62
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	250	26	16	45	426	392	56,29
			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 из моркови припущенной с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	994	12,17
			итого		547	31,97	16,31	98,45	673,5		79,81
1	4	Завтрак 2	гор. блюдо	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	203	8,64	11,06	44,32	312	173	
			гор. напиток	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	ТТК 1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	1	
			итого		463	13,4	11,54	78,9	475,04		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин 2	кислолом.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			1477	69,92	40,35	252,3	1667,49		0