

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-18 лет

Утвердил: должность директор школы

Фамилия Нурғалиева Л.С.

дата 23 5 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеб.	Калори	№ рецепту	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "Любимые" с соусом томатным	100	8	7	15	155	37	29,94
			гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	150	4	4	25	152	173	6,37
			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	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	2	3	5	52	37	12,7
			итого		560	18,07	14,75	87,11	553,84		60,22
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "Любимые" с соусом томатным	100	8	7	15	155	37	29,94
			гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	180	5	5	29	183	173	7,64
			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	3
			закуска	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1	5	9	87	37	21,16
			итого		660	20,09	18,06	110,2	688,22		73,01
1	5	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	ткк 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
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин 2	кисло-мол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			1683	50,23	44,27	271,1	1691,1		0