

Школа МБОУ "Покровская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-18 лет

Утвердил: должность

директор школы

фамилия

Нургулиева Л.С.

дата

2

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Пример пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак 1 1-11 кл	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	тк 1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	1	
			итого		463	11,99	8,83	68,02	460,86		0
1	2	Завтрак 2 1-4 кл	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 из свежих огурцов	60	0	4	1	40	20	10,92
			пром	Печенье	23	2	3	21	121		
			итого		550	21,45	21,32	77,93	590,85		90,79
1	2	Завтрак 2 5-11 кл	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 из свежих огурцов	100	1	6	2	67	20	18,2
			пром	Печенье	23	2	3	21	121		
			итого		1177	45,12	43,8	153,67	1195,9		202,66
1	2	Завтрак	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	тк 1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	1	
			итого		463	11,99	8,83	68,02	460,86		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
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	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								