

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Типовое примерное меню приготовляемых блюд

Возрастная категория 7-18 лет

Утвердил:

должность:

фамилия:

дата:

директор школы

Нургулиева Л.С.

3

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	3	Завтрак 1	гор. блюдо	Каша вязкая рисовая молочная со слив. маслом	203	6,21	10,85	42,95	294	174	
			гор. напиток	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	1	
			итого		463	10,97	11,33	77,53	457,04		0
1	3	Завтрак 2	гор. блюдо	Биточки Морячка с соусом томатным	100	12	5	9	136	6	24,91
		1-4 кл	гор. блюдо	Пюре картофельное	150	3	8	22	172	312	7,67
			гор. напиток	Напиток из шиповника	200	1	0	21	88	388	1,24
			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
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0	0	7	47	338	7,24
			итого		600	19,45	14,42	82,87	558,15		46
1	3	Завтрак 2	гор. блюдо	Биточки Морячка с соусом томатным	100	12	5	9	136	6	24,91
		5-11 кл	гор. блюдо	Макаронные изделия отварные	180	5	4	29	187	203	9,2
			гор. напиток	Напиток из шиповника	200	1	0	21	88	388	1,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2	0	14	66	1	3
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0	0	7	47	338	7,24
			итого		660	23,38	10,4	104,21	642,45		50,59
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая рисовая молочная со слив. маслом	203	6,21	10,85	42,95	294	174	
			гор. напиток	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	1	
			итого		463	10,97	11,33	77,53	457,04		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин	гор. блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			#####	#####	#####	288,4	#####		0

#ССЫЛКА!