



МБОУ "Поисевская СОШ"

Утверждаю  
Директор школы  
Отд./корп:

Л.С. Нургалиева

Дата 20.11.2025 г.

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                                           | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |    |    |
|------------|------------|--------|-------------------------------------------------|--------------|-------|------|----------|----|----|
| Завтрак 1  | гор.блюдо  | 174    | Каша вязкая ячневая молочная со сл. маслом      | 203          | 286   | 7    | 11       | 39 |    |
|            | гор.напит  | ткк1   | Чай полусладкий                                 | 200          | 21    | 0    | 0        | 5  |    |
|            |            | 1      | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 142   | 5    | 0        | 30 |    |
|            |            |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
| Завтрак    | гор.блюдо  | 730    | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным | 100          | 26,47 | 142  | 14       | 5  | 10 |
|            | гор.блюдо  | 312    | Пюре картофельное                               | 150          | 20,18 | 172  | 3        | 8  | 22 |
|            | гор.напит  | 342    | Напиток из свежих яблок                         | 200          | 10,85 | 76   | 0        | 0  | 18 |
|            | хлеб бел.  | 1      | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,31  | 71   | 2        | 0  | 15 |
|            | хлеб черн. | 1      | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                   | 20           | 1,52  | 44   | 1        | 0  | 9  |
|            | закуска    | 473    | Салат "Зайка"                                   | 60           | 8,59  | 65   | 1        | 5  | 4  |
| Завтрак    | гор.блюдо  | 730    | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным | 100          | 26,47 | 142  | 14       | 5  | 10 |
|            | гор.блюдо  | 312    | Пюре картофельное                               | 180          | 24,21 | 206  | 4        | 10 | 26 |
|            | гор.напит  | 342    | Напиток из свежих яблок                         | 200          | 10,85 | 76   | 0        | 0  | 18 |
|            | хлеб бел.  | 1      | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 2,31  | 118  | 4        | 0  | 25 |
|            | хлеб черн. | 1      | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                   | 30           | 1,52  | 66   | 2        | 0  | 14 |
|            | закуска    | 473    | Салат "Зайка"                                   | 100          | 14,32 | 87   | 2        | 8  | 7  |
| Завтрак 2  | фрукты     |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            |            |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            |            |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
| Обед       | закуска    |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | 1 блюдо    |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | 2 блюдо    |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | гарнир     |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | напиток    |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | хлеб бел.  |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | хлеб черн. |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
| Полдник    | булочное   |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | напиток    |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            |            |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
| Ужин       | гор.блюдо  |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | гарнир     |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | напиток    |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | хлеб       |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            |            |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
| Ужин 2     | кисломол.  |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | булочное   |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | напиток    |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            | фрукты     |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |
|            |            |        |                                                 |              |       |      |          |    |    |