

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-18 лет

Утвердил: должность

директор школы

фамилия

Нурғалиева Л.С.

дата

5

4

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8	11	12	174	22	29,82
			гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	150	4	4	25	152	303	7,2
			гор.напиток	Чай полусладкий	200	0	0	5	21	1	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
			пром.	Печенье	23	2	3	21	121	пром.	6,9
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0	0	7	47	338	19,8
			итого		623	18,34	19,2	93,24	630,29		69,9
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8	11	12	174	22	29,82
			гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5	5	29	183	303	8,64
			гор.напиток	Чай полусладкий	200	0	0	5	21	1	1,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	53
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2	0	14	66	1	3
			пром.	Печенье	23	2	3	21	121	пром.	6,9
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0	0	7	47	338	19,8
			итого		683	21,16	20,31	112,49	730,07		122,4
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Итого за день:			623	18,34	19,2	93,24	630,29		0