

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-18 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

директор школы

Нургалиева Л.С.

день

месяц

год

Нед еля	Ден ь неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки Морячка с соусом томатным	100	12	5	9	136	6	24,91
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5	4	29	187	203	7,67
			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
			закуска	Салат "Степной"	60	1	5	7	78	25	7,24
			итого		560	21,26	14,44	73,82	536,99		46
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки Морячка с соусом томатным	100	12	5	9	136	6	24,91
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	5	4	29	187	203	9,2
			гор.напиток	Чай полусладкий	200	0	0	5	21	1	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
			закуска	Салат "Степной"	100	2	8	12	131	25	12,07
			итого		660	24,65	17,97	93,06	658,79		55,42
1	3	Завтрак 2	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	ткк 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	кислолом.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			1123	34	34	279,35	1125		0