

Школа МБОУ "Поисовская СОШ"

Утвердил: должность директор школы

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Нургалиева П.С.  
дата 15.04.2025

Возрастная категория

7-18 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню  | Блюда                                          | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена   |
|--------|-------------|----------------|--------------|------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|--------|
| 2      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо    | Плов из птицы                                  | 200          | 13    | 12    | 22       | 254          | 291         | 63,16  |
|        |             |                | гор.напиток  | Напиток из смеси сухофруктов                   | 200          | 1     | 0     | 19       | 80           | 3           | 6,27   |
|        |             |                | 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 отварной свеклы                       | 60           | 1     | 4     | 12       | 56           | 52          | 7,24   |
|        |             |                | пром.        | Печенье                                        | 23           | 2     | 3     | 21       | 121          | пром.       | 6,9    |
|        |             |                | итого        |                                                | 533          | 20,02 | 19,68 | 97,71    | 625,77       |             | 88,51  |
|        |             |                |              |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
| 2      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо    | Плов из птицы                                  | 230          | 15    | 14    | 26       | 292          | 291         | 72,63  |
|        |             |                | гор.напиток  | Напиток из смеси сухофруктов                   | 200          | 1     | 0     | 19       | 80           | 3           | 6,27   |
|        |             |                | 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 отварной свеклы                       | 100          | 1     | 6     | 19       | 93           | 52          | 12,06  |
|        |             |                | пром.        | Печенье                                        | 23           | 2     | 3     | 21       | 121          | пром.       | 6,9    |
|        |             |                | итого        |                                                | 633          | 24,99 | 24,31 | 123,04   | 770,8        |             | 105,86 |
|        |             |                |              |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
| 1      | 4           | Завтрак 2      | гор. блюдо   | Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом | 203          | 8,64  | 11,06 | 44,32    | 312          | 173         |        |
|        |             |                | гор. напиток | Чай полусладкий                                | 200          | 0,2   | 0     | 5,06     | 21,04        | тпк 1       |        |
|        |             |                | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                                 | 60           | 4,56  | 0,48  | 29,52    | 142          | 1           |        |
|        |             |                | итого        |                                                | 463          | 13,4  | 11,54 | 78,9     | 475,04       |             | 0      |
| 2      | 2           | Обед           | закуска      |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | 1 блюдо      |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | 2 блюдо      |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | гарнир       |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | напиток      |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | хлеб бел.    |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | хлеб черн.   |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого        |                                                | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0      |
| 2      | 2           | Полдник        | булочное     |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | напиток      |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого        |                                                | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0      |
|        |             |                |              |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
| 2      | 2           | Ужин           | гор.блюдо    |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | гарнир       |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | напиток      |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | хлеб         |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого        |                                                | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0      |
|        |             |                |              |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
| 2      | 2           | Ужин 2         | кисломол.    |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | булочное     |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | напиток      |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | фрукты       |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого        |                                                | 0            | 0     | 0     | 0        | 0            |             | 0      |
|        |             |                |              |                                                |              |       |       |          |              |             |        |
| 2      | 2           | Итого за день: |              |                                                | 1629         | 58,41 | 55,53 | 299,65   | 1871,61      |             | 0      |