

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Утвердил: должность директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Нурғалиева Я.С.

Возрастная категория

7-18 лет

дата 16 4 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гречка Полевая с мясом	200	19	16	31	343	20	72,42
			гор.напиток	Кисель	200	0	0	21	86	648	3,5
			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 "Здоровье"	60	5	5	11	57	65	10,57
			итого		510	27,38	21,44	86,76	600,95		91,43
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гречка Полевая с мясом	230	22	18	36	394	20	83,28
			гор.напиток	Кисель	200	0	0	21	86	648	3,5
			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 "Здоровье"	100	9	9	18	95	65	17,62
			итого		610	36,11	27,82	112,99	759,3		112,4
2	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	тук 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
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
2	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин 2	кислолом.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			1583	74,46	60,59	277,28	1817,29		