

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-18 лет

Утвердил: должность: директор школы

фамилия: Нурталиева Л.С.

дата: 26.04.2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные с соусом	100	4	8	6	109	42	18,77
			гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	150	5	4	29	187	173	8,47
			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
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0	0	7	47	338	19,8
			итого		600	13,44	12,91	70,3	478,99		53,22
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные с соусом	100	4	8	6	109	42	18,77
			гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	180	6	5	34	224	173	10,16
			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
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0	0	7	47	338	19,8
			итого		660	16,48	14,46	90,34	585,69		57,97
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Итого за день:			600	13,44	12,91	70,3	478,99		0