

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-18 лет

Утвердил: должность

директор школы

фамилия

Нургалиева Л.С.

дата

29.04.2025

день месяц год

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	тк 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.								
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