

Школа МБОУ "Поисевская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-18 лет

Утвердил:

должность

директор школы

фамилия

Нургадиева Л.С.

дата

день

месяц

год

Нед еля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Татарские с соусом томатным	100	7	13	5	168	26	24,02
			гор.блюдо	Каша перловая вязкая	150	5	5	30	188	174	6,16
			гор.напиток	Чай с лимоном полусладкий	217	0	0	15	63	377	3,35
			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	13,1
			итого		577	16,53	23,9	80,6	611,85		51,57
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Татарские с соусом томатным	100	7	13	5	168	26	24,02
			гор.блюдо	Каша перловая вязкая	180	6	6	36	225	174	7,39
			гор.напиток	Чай с лимоном полусладкий	217	0	0	15	63	377	3,35
			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	21,83
			итого		677	20,96	28,51	105,76	771,23		64,59
1	5	Завтрак 2	гор. блюдо	Каша геркулесовая вязкая молочная со слив. маслом	203	8,06	12,37	33,05	275,81	173	
			гор. напиток	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	пк 1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	1	
			итого		463	12,82	12,85	67,63	438,85		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			1717	50,31	65,26	253,99	1821,93		