

МБОУ школа № _____

Утверждаю _____
(подпись директора, ФИО)

Дата « 31 » октября 2025 года

Школа _____ Отд./корп _____ День 5

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	10,16	11,94	28,53	250,8	204	34,00
	Сырник со сметаной	75/10	12,87	14,86	8,33	218,2	219	53,23
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10	0,2	99	14	19,36
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	17,74
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР	1,58
	Яблоко порцион	117	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339	12,60
Итого за завтрак		567	28,88	40,78	76,89	787,7		
Обед	Овощи порцион	100	0,7	0,1	1,7	12	71	36,88
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99	12,56
	Плов из говядины	50/150	16,49	16,89	26,02	322	265	90,88
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1		43,63
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР	4,18
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР	2,23
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	13,75
Фрукты порцион		142	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339	65,45
Итого за обед		939	28,52	27,07	131,06	901,55		
Итого за день		1506	57,4	67,85	207,95	1689,25		408,07

Зав. Производством _____ /

ФИО

Мед. работник _____ /

ФИО