

Школа

МБОУ "Закладинская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

## Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Галигузова И.М.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

30.08.2025

день

Месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304	50
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,48	0,1	12,27	59,16	1001749	3,61
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
<b>итого</b>					<b>505</b>	<b>29,26</b>	<b>21,75</b>	<b>78,98</b>	<b>635,91</b>		<b>56,67</b>
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	300	7,5	8,7	36,15	253,35	54-16к	22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	1001759	3,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
					10	0,07	7,24	0,08	64,8	284	12,37
					16	1,84	1,98	0	41,33	283	15,74
<b>итого</b>					<b>571</b>	<b>12,89</b>	<b>18,33</b>	<b>69,32</b>	<b>521,83</b>		<b>56,47</b>
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из филе птицы с соусом	90	12,48	5,57	12,73	174	54-4м	40
			гор. Блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,68	4,61	4,83	255,33	56	3,6
			гор.напиток	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	2108	4,43
					45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
					200	3,62	5,79	24	162	386	60
<b>итого</b>					<b>715</b>	<b>26,58</b>	<b>16,47</b>	<b>78,06</b>	<b>756,53</b>		<b>111,09</b>
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты или биточки рыбные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	255	65,3
			гор.блюдо	Картофельное пюре	180	1,24	4,09	0,85	128,32	1001718	4,3
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	225591	5,5
					45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
<b>итого</b>					<b>525</b>	<b>21,29</b>	<b>12,71</b>	<b>52,67</b>	<b>508,93</b>		<b>78,16</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	307	55
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	1,5	2,96	21,63	193,48	295	3
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0	28,22	116	1001744	6
					45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
<b>итого</b>					<b>525</b>	<b>17,62</b>	<b>20,76</b>	<b>81,81</b>	<b>659,98</b>		<b>67,06</b>
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Мясо по-купечески	250	13,08	36,8	31,85	517	54-8р	30
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,48	0,1	12,27	59,16	1001749	3,61
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
<b>итого</b>					<b>495</b>	<b>16,96</b>	<b>37,3</b>	<b>66,22</b>	<b>681,66</b>		<b>36,67</b>

2	2	Завтрак	гор.блюдо гор.напиток хлеб кисломол кисломол <i>итого</i>	Каша молочная рисовая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное порционно Сыр порциями	250 200 45 10 16 <b>521</b>	8,1 0,08 3,4 0,07 1,84 <b>13,49</b>	9,36 0,01 0,4 7,24 1,98 <b>18,99</b>	58,9 10,99 94 0,08 0 <b>163,97</b>	352,5 56,85 105,5 64,8 41,33 <b>620,98</b>	Таб4 1001759 пром 284 283	17, 3,3 3,06 12,37 15,74 <b>51,47</b>
2	3	Завтрак	гор.блюдо гор.блюдо гор.напиток хлеб <i>итого</i>	Ежики мясные Горошница Кисель Хлеб пшеничный	110 150 200 45 <b>505</b>	9,54 14,5 0,4 3,4 <b>27,84</b>	18,63 1,3 0,1 0,4 <b>20,43</b>	14,09 33,8 14,4 22,1 <b>84,39</b>	218,27 204,8 59,7 105,5 <b>588,27</b>	328 54-21Г 2108 пром	30 4,4 4,43 3,06 <b>41,89</b>
2	4	Завтрак	гор.блюдо гор.напиток хлеб <i>итого</i>	Суп с рыбными консервами Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	400 200 60 <b>660</b>	13,77 1,44 5,1 <b>20,31</b>	13,44 1,49 0,6 <b>15,53</b>	22,9 28,94 33,15 <b>84,99</b>	267,6 126,9 158,25 <b>552,75</b>	87 288 пром	26,3 15 3,06 <b>44,36</b>
2	5	Завтрак	гор.блюдо гор.напиток хлеб <i>итого</i>	Запеканка картофельная с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	250 200 45 <b>495</b>	18,72 0,59 3,4 <b>22,71</b>	20,54 0 0,4 <b>20,94</b>	28,74 28,22 22,1 <b>79,06</b>	372,49 116 105,5 <b>593,99</b>	626 1001744 пром	55 6 3,06 <b>64,06</b>