Утверждаю _____ Абдуллина Э.С.

МБОУ СОШ с. Кутарум

Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 7-11 лет **2 день Дата** 17.04.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	0,39	23,86	114,46	1.5	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,63	5,11	16,73	123,53	207	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	55	11,50	11,80	8,88	187,66	322	2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	236	2022
Итого за прием пищи:	**505**	**18,17**	**17,46**	**76,51**	**536,77**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,68	4,29	4,21	58,47	50	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	4,18	13,13	97,74	72	2022
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,49	23,30	34,50	437,67	179	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	261	2022
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68	1.5	2021
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2,43	1,02	12,66	66,6	1.6	2021
Итого за прием пищи:	**730**	**29,89**	**33,02**	**88,91**	**770,27**		
Всего за день:		**48,06**	**50,48**	**165,42**	**1 307,04**		

Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 12-18 лет **2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35	1.5	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	3,08	5,88	19,54	143,50	207	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	15,68	16,11	12,09	255,93	322	2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	236	2022
Итого за прием пищи:	**565**	**23,58**	**22,62**	**87,30**	**647,90**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,13	7,15	7,01	97,44	50	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	72	2022
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,49	23,30	34,50	437,67	179	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	261	2022
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68	1.5	2021
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2,43	1,02	12,66	66,6	1.6	2021
Итого за прием пищи:	**820**	**30,79**	**36,92**	**95,00**	**833,67**		
Всего за день:		**54,37**	**59,54**	**182,30**	**1 481,57**		

Повар_____