

Школа **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение СШ №2 г. Починка**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Ю.С.Илларионова**Возрастная категория **7-11 лет**дата **02 09 2024**
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска								
			2 блюдо								
			гарнир								
			гор.напиток								
			хлеб бел.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	2	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	2,47
			2 блюдо	рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	233	29,25
			гарнир	пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	14,77
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	5,23
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		620	17	17	82	629		56,64
1	3	Завтрак	закуска	салат витаминный	60	1	4	3	48	48	11,31
			2 блюдо	котлета	100	13	26	13	342	268	27,21
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,49
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,49
			хлеб бел.	хлеб пшеничный,	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		625	23	37	83	761		53,42
1	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	8,03
			2 блюдо	каша молочная геркулесовая вязкая	210	8	13	38	303	173	17,56
			гарнир								
			гор.напиток	какао с молоком	300	4	4	17	119	382	11,69
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		620	16	17	88	596		42,20
1	5	Завтрак	закуска	салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	29	9,11
			2 блюдо	рагу из птицы	200	15	12	17	238	289	30,12
			гарнир								
			напиток	сок фруктово-ягодный	200	2	0	20	85	349	18,57
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	21	16	64	484		62,72

2	1	Завтрак	закуска	овощи натуральные свежие (огурец),	60	0	8	2	7	71	12,62
			2 блюдо	мясо тушеное	100	11	28	3	305	256	24,75
			гарнир	каша рисовая	200	6	10	42	280	304	11,85
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,49
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		625	20	46	87	769		55,63
2	2	Завтрак	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	12,84
			2 блюдо	омлет паровой	165	10	8	6	354	215	44,34
			гарнир								
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,49
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		490	14	12	48	573		63,59
2	3	Завтрак	закуска	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0	0	2	13	71	14,16
			2 блюдо	жаркое по -домашнему	200	12	30	19	388	259	29,93
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	5,23
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	16	30	71	651		54,24
2	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с сахаром	60	1	0	7	49	62	3,78
			2 блюдо	запеканка из творога	120	18	13	34	324	223	42,98
			гарнир								
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379	9,97
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		430	25	16	82	591		61,65
2	5	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	2,47
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	100	11	11	4	160	290	22,91
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,49
			напиток	сок фруктово- ягодный	200	2	0	20	85	349	18,57
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		610	24	22	80	592		57,36