

Школа **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение СШ №2 г. Починка**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Ю.С.Илларионова**Возрастная категория **12-17 лет**дата **14 10 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	салат из свежих помидор	60	1	4	2	44	23	8,60
			2 блюдо	тефтели	110	7	14	12	223	279	17,67
			гарнир	макаронные изделия отварные	210	8	8	43	274	203	14,40
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,74
			хлеб бел.	хлеб белый, сыр	65	6	4	25	171	ТУ	15,84
			<i>итого</i>		667	22	30	97	774		59,25
1	2	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,08
			2 блюдо	рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	233	29,12
			гарнир	пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	19,35
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,63
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		620	17	17	82	629		61,1
1	3	Завтрак	закуска	салат витаминный	60	1	4	3	48	48	9,31
			2 блюдо	котлета	100	13	26	13	342	268	26,13
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,22
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.	хлеб белый, сыр	65	6	4	25	171	ТУ	15,84
			<i>итого</i>		640	26	41	83	815		60,82
1	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с сахаром	60	1	0	7	49	62	3,76
			2 блюдо	запеканка из творога	170	25	19	48	459	223	44,71
			гарнир								
			напиток	какао с молоком	200	4	4	17	119	382	10,19
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		480	33	23	97	744		63,58
1	5	Завтрак	закуска	салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	29	7,24
			2 блюдо	рагу из птицы	200	15	12	17	238	289	30,13
			гарнир								
			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	349	18,57
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	21	16	64	484		60,86

2	1	Завтрак	закуска	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0	0	2	7	71	10,34
			2 блюдо	гуляш	100	11	28	3	309	260	24,11
			гарнир	каша рисовая вязкая	200	6	10	42	280	304	12,65
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		625	20	38	87	773		53,34
2	2	Завтрак	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	9,04
			2 блюдо	омлет паровой	165	10	8	6	354	215	42,44
			гарнир								
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,74
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		497	14	12	48	575		59,14
2	3	Завтрак	закуска	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0	0	2	13	71	9,03
			2 блюдо	жаркое по -домашнему	200	12	30	19	383	259	31,67
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,74
			хлеб бел.	хлеб белый, сыр	65	6	4	25	171	ТУ	15,84
			<i>итого</i>		525	19	34	71	700		60,28
2	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	8,26
			2 блюдо	каша молочная рисовая вязкая	210	6	11	43	294	174	21,54
			гарнир								
			напиток	какао с молоком	200	4	4	17	119	382	10,19
			хлеб бел.	бутерброд с сыром	70	6	8	27	157	ТУ	18,80
			<i>итого</i>		540	17	23	95	627		58,79
2	5	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,11
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	100	11	10	3	150	290	22,10
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,95
			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	389	18,57
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		610	24	21	79	582		58,65