

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 **20 02 2025**
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 сырых овощей	60	1	4	2	44	29	16,67
			2 блюдо	тефтели	110	7	14	12	223	279	19,53
			гарнир	макаронные изделия отварные	210	8	8	43	274	203	14,42
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,79
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		652	19	26	97	720		58,33
2	2	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,59
			2 блюдо	биточки рыбные	130	9	7	12	145	234	27,84
			гарнир	пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	27,00
			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>		655	18	17	73	561		65,67
1	3	Завтрак	закуска	салат витаминный	60	1	4	3	48	48	17,93
			2 блюдо	котлета	100	13	26	13	342	268	29,71
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	9,70
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,24
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		625	23	37	83	761		63,5
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая вязкая	210	6	11	43	294	174	23,77
			закуска	салат из моркови с изюмом, бутерброд с сыром	110	7	8	35	214	66	29,14
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	4	17	119	382	12,82
			хлеб								
			<i>итого</i>		520	17	23	95	627		65,73
1	5	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,85
			2 блюдо	мясо тушеное	100	11	28	3	305	256	27,00
			гарнир	каша вязкая из перловой крупы	200	4	6	28	180	303	9,44
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,79
			хлеб бел.	хлеб белый, сыр	65	6	4	25	171	ТУ	15,39
			<i>итого</i>		647	23	42	75	754		59,47

2	1	Завтрак	закуска	салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	29	16,93
			2 блюдо	рагу из птицы	200	15	12	17	238	289	38,15
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,72
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	20	16	69	532		63,72
2	2	Завтрак	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	23,37
			2 блюдо	омлет паровой	165	10	8	6	354	215	33,38
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,24
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		490	14	12	48	573		62,91
2	3	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,59
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	100	11	10	3	150	290	25,36
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	9,69
			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	389	21,22
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		610	24	21	79	582		65,78
2	4	Завтрак	закуска	салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47	12,29
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	200	12	30	19	383	259	40,37
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,72
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	17	33	74	684		61,30
2	5	Завтрак	закуска	салат из моркови с сахаром	60	1	0	7	49	62	3,69
			2 блюдо	запеканка из творога	170	25	19	48	459	223	48,53
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,26
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		495	29	19	95	685		58,4