

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 03 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	овощи натуральные соленые - огурец	60	1	0	2	12	70	10,55
			2 блюдо	тефтели	110	7	14	12	223	279	20,02
			гарнир	макаронные изделия отварные	210	8	8	43	274	203	15,10
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,87
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		652	19	22	97	688		53,46
1	2	Завтрак	закуска	салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47	12,32
			2 блюдо	рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	233	33,90
			гарнир	пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	29,18
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,39
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		635	15	16	73	571		81,71
1	3	Завтрак	закуска	салат из свежих помидоров	60	1	4	2	44	23	19,27
			2 блюдо	котлета	100	13	26	13	342	268	29,77
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	10,16
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,39
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		625	23	37	82	757		65,51
1	4	Завтрак	закуска	бутерброд с сыром	50	6	8	27	157	3	21,46
			2 блюдо	каша молочная пшеничная вязкая	210	9	11	44	312	173	22,39
			гарнир								
			напиток	какао с молоком	200	4	4	17	119	382	11,19
			<i>итого</i>		460	19	23	88	588		55,04
1	5	Завтрак	закуска	салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47	12,32
			2 блюдо	мясо тушеное	100	11	28	3	305	256	27,24
			гарнир	каша вязкая из перловой крупы	200	4	6	28	180	303	9,46
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,87
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		632	19	37	76	715		56,81
2	1	Завтрак	закуска	овощи натуральные соленые - огурец	60	1	0	2	12	70	10,70

			2 блюдо	рагу из птицы	200	15	12	17	238	289	40,56
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,88
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	20	12	69	500		60,06
2	2	Завтрак	закуска	винегрет овощной	60	1	6	4	75	67	6,25
			2 блюдо	омлет паровой	165	10	8	6	354	215	46,97
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,39
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		490	14	14	50	606		59,53
2	3	Завтрак	закуска	салат из свежих помидоров	60	1	4	2	44	23	19,24
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	100	11	10	3	150	290	25,30
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	10,27
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,39
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		625	21	21	72	565		61,12
2	4	Завтрак	закуска	салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47	12,34
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	200	12	30	19	383	259	39,86
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,88
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	17	33	74	684		61,00
2	5	Завтрак	закуска	салат из свеклы с яблоками	60	1	4	7	62	54	6,74
			2 блюдо	запеканка из творога	170	25	19	48	459	223	53,55
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,39
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		495	29	23	95	698		66,6