

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  |