

Школа Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение СШ №2 г. Починка

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Ю.С.Илларионова

Возрастная категория

11 -17 лет

дата

24

04

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	110	7	8	29	169	70	10,70
			2 блюдо	тефтели	110	7	14	12	223	279	20,82
			гарнир	макаронные изделия отварные	210	8	8	43	274	203	15,13
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	3,53
			хлеб бел.	хлеб белый, сыр	65	6	4	25	171	ТУ	16,61
			итого		717	28	34	124	899		66,79
1	2	Завтрак	закуска	салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47	12,36
			2 блюдо	рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	233	37,71
			гарнир	пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	24,59
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,46
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			итого		635	15	16	73	571		81,04
1	3	Завтрак	закуска	овощи натуральные свежие - огурец	60	0	0	2	7	71	15,94
			2 блюдо	котлета	100	13	26	13	342	268	31,35
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	10,16
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,46
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			итого		625	22	33	82	720		63,83
1	4	Завтрак	закуска	бутерброд с сыром	50	6	8	27	157	3	20,20
			2 блюдо	каша молочная манная жидкая	210	6	11	32	251	181	21,82
			напиток	какао с молоком	200	4	4	17	119	382	11,33
			итого		460	16	23	76	527		53,35
1	5	Завтрак	закуска	салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47	12,36
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	200	12	30	19	383	259	43,66
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,97
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			итого		510	17	33	74	684		64,91
2	1	Завтрак	закуска	овощи натуральные свежие - огурец	60	0	0	2	7	71	15,94
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	100	11	10	3	150	290	22,91

			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	9,67
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,46
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			итого		625	20	17	72	528		54,90
2	2	Завтрак	закуска	винегрет овощной	60	1	6	4	75	67	6,25
			2 блюдо	омлет паровой	165	10	8	6	354	215	45,08
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,46
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			итого		490	14	14	50	606		57,71
2	3	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	36,69
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,97
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			итого		510	20	12	69	500		56,28
2	4	Завтрак	закуска	салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47	12,36
			2 блюдо	мясо тушеное	100	11	28	3	305	256	28,62
			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	3,53
			хлеб бел.	хлеб белый, сыр	65	6	4	25	171	ТУ	16,61
			итого		647	22	41	76	769		70,56
2	5	Завтрак	закуска	салат из свеклы с яблоками	60	1	4	7	62	54	6,74
			2 блюдо	запеканка из творога	120	18	13	34	324	223	52,62
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,46
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			итого		445	22	17	81	563		65,74