

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 **05 11 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	овощи натуральные свежие помидор	60	6	8	29	201	71	10,61
			2 блюдо	тефтели	110	7	14	12	223	279	17,68
			гарнир	макаронные изделия отварные	210	8	8	43	274	203	16,31
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,74
			хлеб бел.	батон	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		652	24	30	124	877		52,26
1	2	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	3,78
			2 блюдо	рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	233	30,36
			гарнир	пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	21,67
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.	батон	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		635	16	17	72	556		62,05
1	3	Завтрак	закуска	салат витаминный	60	1	4	3	48	48	10,98
			2 блюдо	котлета	100	13	26	13	342	268	26,13
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	9,30
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,63
			хлеб бел.	батон	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		610	24	37	93	834		54,96
1	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с изюмом, бутерброд с сыром	130	7	8	35	214	66	27,70
			2 блюдо	каша молочная геркулесовая вязкая	210	6	11	43	294	174	21,50
			гарнир								
			напиток	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379	11,23
			хлеб бел.								
			<i>итого</i>		540	16	22	94	609		60,43
1	5	Завтрак	закуска	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0	0	2	7	71	13,92
			2 блюдо	мясо тушеное	100	11	28	3	305	256	23,71
			гарнир	каша рисовая вязкая	200	6	10	42	280	304	14,38
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.	батон	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		625	20	38	87	769		58,25

2	1	Завтрак	закуска	салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	29	8,97
			2 блюдо	рагу из птицы	200	15	12	17	238	289	30,20
			гарнир								
			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	349	18,57
			хлеб бел.	батон	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	21	16	64	484		62,66
2	2	Завтрак	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	13,47
			2 блюдо	омлет паровой	165	10	8	6	354	215	45,82
			гарнир								
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,85
			хлеб бел.	батон	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		497	14	12	48	575		67,06
2	3	Завтрак	закуска	салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47	11,09
			2 блюдо	жаркое по -домашнему	200	12	30	19	383	259	32,20
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,63
			хлеб бел.	батон	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	17	33	74	684		51,84
2	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с сахаром	60	1	0	7	49	62	3,57
			2 блюдо	запеканка из творога	120	25	19	48	459	223	47,02
			гарнир								
			напиток	какао с молоком	200	4	4	17	119	382	10,19
			хлеб бел.	батон	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		430	33	23	97	744		65,70
2	5	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	3,77
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	100	11	10	3	150	290	25,24
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	10,31
			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	389	18,57
			хлеб бел.	батон	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		610	24	21	79	582		62,81