

Школа **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение СШ №2 г. Починка**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Ю.С.Илларионова**

Возрастная категория

7-11 лет

дата

19 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	гор.блюдо	тефтели с макаронными изделиями отварными	265	13	18	44	412	279	27,50
			закуска	овощи натуральные свежие-помидор, бутерброд с сыром	110	6	8	29	170	71	28,43
			гор.напиток	чай с сахаром, сок 0,2	415	2	0	35	145	376	24,42
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				790	21	26	108	727
1	1	Обед	закуска	овощи натуральные свежие помидор, бутерброд с сыром	110	6	8	29	201	71	27,45
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5	5	17	148	102	6,41
			2 блюдо	тефтели	110	7	14	12	223	279	17,68
			гарнир	макаронные изделия отварные	210	8	8	43	274	203	13,10
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб черный	30	2	0	12	62	ТУ	1,48
			фрукт	банан	100	1	0	23	89	ГОСТ	11,00
			<i>итого</i>				1025	29	35	151	1057
1	1	Итого за день:			1815	50	61	259	1784		158,79
1	2	Завтрак	гор.блюдо	рыба запеченная в молочном соусе с пюре картофельным	260	11	12	24	292	233	45,68
			закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	3,78
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,63
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ	2,95
			фрукты	банан	100	1	0	23	89	ГОСТ	20,10

			<i>итого</i>		650	17	16	91	620			76,14	
1	2	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45		3,78	
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	90	88		8,51	
			2 блюдо	рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	233		29,12	
			гарнир	пюре картофельное	200	4	6	17	203	312		22,99	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349		3,63	
			хлеб бел.	хлеб белый	20	1	0	10	47	ТУ		1,97	
			хлеб черн.	хлеб черный	30	2	0	12	62	ТУ		1,48	
			фрукт										
			<i>итого</i>			870	19	22	87	711			71,48
1	2	Итого за день:			1520	36	38	178	1331			147,62	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	котлета с кашей гречневой вязкой	230	15	25	31	420	268		28,12	
			закуска	салат витаминный	60	1	4	3	48	48		10,98	
			гор.напиток	чай с сахаром, сок 0,2л	415	2	0	35	145	376		26,52	
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ		2,95	
			фрукты										
			<i>итого</i>			735	20	29	84	683			68,57
1	3		Обед	закуска	салат витаминный	60	1	4	3	48	48		10,98
		1 блюдо		борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5	11	104	82		11,42	
		2 блюдо		котлета	100	13	26	13	342	268		26,74	
		гарнир		каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303		8,98	
		напиток		чай с сахаром	215	0	0	15	60	376		1,32	
		хлеб бел.		хлеб белый	20	1	0	10	47	ТУ		1,97	
		хлеб черн.		хлеб черный	30	2	0	12	62	ТУ		1,48	
		фрукты		банан	100	1	0	23	89	ГОСТ		15,58	
		<i>итого</i>				975	26	42	114	946			78,47
1	3	Итого за день:			1710	46	71	198	1629			147,04	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная жидкая	210	6	11	32	251	181		18,94	
			закуска	салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66		7,12	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком, йогурт	300	8	9	30	233	379		40,84	
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ		2,95	

			фрукт								
			<i>итого</i>		600	17	20	85	611		69,85
1	4	Обед	закуска	салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	7,12
			1 блюдо	суп молочный с крупой	250	5	5	14	152	121	12,89
			2 блюдо	каша молочная манная жидкая	210	6	11	32	251	181	18,94
			гарнир								
			напиток	кофейный напиток с молоком, сок 0,2	400	5	3	36	186	379	36,64
			хлеб бел.	хлеб белый	20	1	0	10	47	ТУ	1,97
			хлеб черн.	хлеб черный	30	2	0	12	62	ТУ	1,48
				<i>итого</i>		970	20	19	112	755	
1	4	Итого за день:			1570	37	39	197	1366		148,89
1	5	Завтрак	гор.блюдо	тефтели с капустой тушеной	310	12	20	32	377	279	39,90
			закуска	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0	0	2	7	71	12,06
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ	2,95
			фрукты	мандарин	120	1	0	9	46	ГОСТ	20,00
				<i>итого</i>		735	15	20	73	560	
1	5	Обед	закуска	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0	0	2	7	71	12,06
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	0	17	118	103	8,66
			2 блюдо	тефтели	110	7	14	12	223	279	17,73
			гарнир	капуста тушеная	200	5	6	20	154	439	22,17
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.	хлеб белый	20	1	0	10	47	ТУ	1,97
			хлеб черн.	хлеб черный	30	2	0	12	62	ТУ	1,48
			фрукт	мандарин	100	1	0	8	38	ГОСТ	12,50
				<i>итого</i>		985	19	20	96	709	
1	5	Итого за день:			1720	34	40	169	1269		154,12
2	1	Завтрак	гор.блюдо	рагу из птицы	200	15	12	17	238	289	32,42
			закуска	салат из сырых овощей, бутерброд с сыром	110	7	12	29	201	29	30,15

			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	349	21,22
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		510	24	24	66	524		83,79
2	1	Обед	закуска	салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	29	8,97
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	2	5	12	107	96	11,95
			2 блюдо	рагу из птицы	200	15	12	17	238	289	32,42
			гарнир								
			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	349	21,22
			хлеб бел.	хлеб белый	20	1	0	10	47	ТУ	1,97
			хлеб черн.	хлеб черный	30	2	0	12	62	ТУ	1,48
			фрукты								
			<i>итого</i>			760	23	21	73	583	
2	1	Итого за день:			1270	47	45	139	1107		161,8
2	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет паровой	165	10	8	6	354	215	44,96
			закуска	салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	12,21
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,90
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ	2,95
			фрукты	мандарин	100	1	0	8	38	ГОСТ	14,30
			<i>итого</i>			577	14	12	46	566	
2	2	Обед	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	12,21
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	90	88	9,30
			2 блюдо	омлет паровой	165	10	8	6	354	215	44,96
			гарнир								
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,90
			хлеб бел.	хлеб белый	20	1	0	10	47	ТУ	1,97
			хлеб черн.	хлеб черный	30	2	0	12	62	ТУ	1,48
			фрукты								
			<i>итого</i>			747	16	17	53	657	
2	2	Итого за день:			1324	30	29	99	1223		150,14

			<i>итого</i>		745	34	24	110	827		87,55	
2	4	Итого за день:			1205	66	47	197	1524		170,67	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	птица тушеная в соусе с кашей гречневой вязкой	250	16	15	23	296	290	32,05	
			закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	3,78	
			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	389	21,22	
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ	2,95	
			фрукты	мандарин	100	1	0	8	38	ГОСТ	17,00	
						<i>итого</i>	640	23	19	70	525	
2	5	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	3,78	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	250	2	3	12	86	101	9,95	
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	100	11	10	3	150	290	25,33	
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,95	
			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	389	21,22	
			хлеб бел.	хлеб белый	20	1	0	10	47	ТУ	1,97	
			хлеб черн.	хлеб черный	30	2	0	12	62	ТУ	1,48	
			фрукты									
						<i>итого</i>	860	26	24	88	660	
2	5	Итого за день:			1500	49	43	158	1185		149,68	

