

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 **03 12 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	0	0	2	13	71	17,70
			2 блюдо	тефтели	110	7	14	12	223	279	18,19
			гарнир	макаронные изделия отварные	210	8	8	43	274	203	14,16
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,90
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		652	18	22	97	689		57,87
1	2	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,54
			2 блюдо	рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	233	33,06
			гарнир	пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	24,34
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		635	16	17	72	556		68,18
1	3	Завтрак	закуска	салат витаминный	60	1	4	3	48	48	13,16
			2 блюдо	котлета	100	13	26	13	342	268	27,00
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	9,57
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		625	23	37	83	761		55,97
1	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	8,08
			2 блюдо	каша молочная пшеничная вязкая	210	9	11	44	312	173	20,33
			гарнир								
			напиток	кофейный напиток с молоком	200	5	3	36	186	379	11,64
			хлеб бел.	хлеб белый, сыр	65	6	4	25	171	ТУ	12,18
			<i>итого</i>		535	21	18	113	726		52,23
1	5	Завтрак	закуска	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0	0	2	7	71	16,17
			2 блюдо	мясо тушеное	100	11	28	3	305	256	28,03
			гарнир	каша рисовая	200	6	10	42	280	304	14,37
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,90
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92

			<i>итого</i>		632	20	38	87	771		66,39
2	1	Завтрак	закуска	салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	29	11,66
			2 блюдо	рагу из птицы	200	15	12	17	238	289	35,70
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		525	19	16	59	459		53,60
2	2	Завтрак	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	17,23
			2 блюдо	омлет паровой	115	7	6	4	247	215	33,91
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		440	11	10	46	466		57,38
2	3	Завтрак	закуска	салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47	9,79
			2 блюдо	жаркое по -домашнему	200	12	30	19	383	259	38,44
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,68
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	17	33	74	684		56,83
2	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с сахаром	60	1	0	7	49	62	3,57
			2 блюдо	запеканка из творога	120	18	13	34	324	223	47,12
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,32
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		445	22	13	81	550		56,93
2	5	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,54
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	100	11	10	3	150	290	25,57
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	10,30
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,90
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		632	22	21	74	559		48,23