

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

14**10****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	28,43	
			закуска	салат из свежих помидор	60	1	4	2	44	23	18,60	
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,74	
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ	2,95	
			фрукты	груша	120	0	0	12	56	ГОСТ	21,74	
			<i>итого</i>				697	16	22	88	644	
1	1	Обед	закуска	салат из свежих помидор, бутерброд с сыром	110	6	12	29	201	23	24,45	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5	5	17	148	102	5,78	
			2 блюдо	тефтели	110	7	14	12	223	279	17,67	
			гарнир	макаронные изделия отварные	210	8	8	43	274	203	14,40	
			напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,74	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб черный	30	2	0	12	62	ТУ	1,48	
			фрукт	яблоко	100	0	0	13	52	ГОСТ	10,71	
			<i>итого</i>				1032	28	39	141	1022	
1	1	Итого за день:			1729	44	61	229	1666		151,69	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	рыба запеченная в молочном соусе с пюре картофельным	260	11	12	24	292	233	44,62	
			закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,08	
			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	груша	100	0	0	10	47	ГОСТ	21,16	
			<i>итого</i>				650	16	16	78	578	
1	2	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,08	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	0	17	118	103	6,91	

			2 блюдо	рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	233	29,12	
			гарнир	пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	19,35	
			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	яблоко	100	0	0	13	52	ГОСТ	11,00	
			<i>итого</i>		970	20	17	109	791		77,54	
1	2	Итого за день:			1620	36	33	187	1369		153,98	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	котлета с кашей гречневой вязкой	230	15	25	31	420	268/303	27,66	
			закуска	салат витаминный	60	1	4	3	48	48	9,31	
			гор.напиток	чай с сахаром, сок 0,2л	415	2	0	35	145	376	24,42	
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ	2,95	
			фрукты	яблоко	100	0	0	13	52	ГОСТ	13,38	
				<i>итого</i>		835	20	29	97	735		77,72
1	3	Обед	закуска	салат витаминный	60	1	4	3	48	48	9,31	
			1 блюдо	борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5	11	104	82	11,79	
			2 блюдо	котлета	100	13	26	13	342	268	26,13	
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,22	
			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	яблоко	100	0	0	13	52	ГОСТ	16,84	
			<i>итого</i>		975	25	42	104	909		77,06	
1	3	Итого за день:			1810	45	71	201	1644		154,78	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	170	25	19	48	459	223	66,31	
			закуска	салат из моркови с сахаром	60	1	0	7	49	62	3,76	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	4	17	119	382	10,19	
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ	2,95	
			фрукт									
				<i>итого</i>		460	32	23	87	697		83,21

			<i>итого</i>		755	23	42	108	836		76,30
2	1	Обед	закуска	овощи натуральные свежие (огурец), бутерброд с сыром	110	6	9	28	164	71	27,17
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	90	88	8,97
			2 блюдо	гуляш	100	11	28	3	309	260	24,11
			гарнир	каша рисовая вязкая	200	6	10	42	280	304	12,65
			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
			<i>итого</i>		905	27	52	108	965		75,70
2	1	Итого за день:			1660	50	94	216	1801		152
2	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет паровой	165	10	8	6	354	215	42,44
			закуска	салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	9,04
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,74
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ	2,95
			фрукты	банан	120	1	0	23	89	ГОСТ	22,00
			<i>итого</i>		597	14	12	61	617		79,17
2	2		Обед	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24
		1 блюдо		рассольник ленинградский	250	2	5	12	107	96	10,37
		2 блюдо		омлет паровой	165	10	8	6	354	215	42,44
		гарнир									
		напиток		чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,74
		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		яблоко	100	0	0	13	52	ГОСТ	10,11
		<i>итого</i>			847	16	17	70	726		78,15
2	2	Итого за день:			1444	30	29	131	1343		157,32
2	3	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по - домашнему	155	10	22	17	301	259	23,28
			закуска	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0	0	2	13	71	9,03
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	300	4	5	38	247	349	3,74
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ	2,95

			фрукты	банан	130	1	0	29	115	ГОСТ	31,25
			<i>итого</i>		675	17	27	101	746		70,25
2	3	Обед	закуска	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0	0	2	13	71	9,03
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	250	2	3	12	86	101	6,79
			2 блюдо	жаркое по -домашнему	200	12	30	19	383	259	31,67
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,74
			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	23,20
			<i>итого</i>		860	19	33	103	813		77,88
2	3	Итого за день:			1535	36	60	204	1559		148,13
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая вязкая	210	6	11	43	294	174	21,54
			закуска	салат из моркови с изюмом, бутерброд с сыром	110	5	4	26	176	66	24,12
			гор.напиток	какао с молоком, йогурт	300	8	9	30	233	382	39,59
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		620	19	24	99	703		85,25
2	4	Обед	закуска	салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	8,26
			1 блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	250	5	5	18	150	120	12,88
			2 блюдо	каша молочная рисовая вязкая	210	6	11	43	294	174	21,54
			гарнир								
			напиток	какао с молоком, йогурт	300	8	9	30	233	382	39,59
			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>		870	23	25	121	843		85,72
2	4	Итого за день:			1490	42	49	220	1546		170,97
2	5	Завтрак	гор.блюдо	птица тушеная в соусе с кашей гречневой вязкой	250	16	15	23	296	290	27,82
			закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,11

			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	389	18,57
			хлеб	батон	30	2	0	15	70	ТУ	2,95
			фрукты	яблоко	120	0	0	16	62	ГОСТ	23,58
				<i>итого</i>	660	22	19	78	549		77,03
2	5	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,11
			1 блюдо	борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5	11	104	82	10,06
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	100	11	10	3	150	290	21,10
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,95
			напиток	сок плодово-ягодный	200	2	0	20	85	389	18,57
			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	яблоко	100	0	0	13	52	ГОСТ	11,30
				<i>итого</i>	960	26	26	100	730		77,54
2	5	Итого за день:			1620	48	45	178	1279		154,57
		Среднее значение за период:			1546,8	44,8	53,8	191,7	1494,9		157,525