

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 **16 09 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	салат из свежих помидор	60	1	4	2	44	23	13,45
			2 блюдо	тефтели	110	7	14	12	223	279	17,59
			гарнир	макаронные изделия отварные	210	8	8	43	274	203	13,64
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	222	0	0	15	62	377	2,82
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		652	19	26	97	720		52,42
1	2	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,08
			2 блюдо	рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	233	29,48
			гарнир	пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	18,53
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,74
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		620	17	17	82	629		60,75
1	3	Завтрак	закуска	салат витаминный	60	1	4	3	48	48	9,30
			2 блюдо	котлета	100	13	26	13	342	268	26,13
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,49
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,40
			хлеб бел.	хлеб белый, сыр	65	3	0	25	117	ТУ	13,94
			<i>итого</i>		640	23	37	83	761		59,26
1	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	7,17
			2 блюдо	каша молочная манная жидкая	210	6	11	32	251	181	16,42
			гарнир								
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	4	17	119	382	9,60
			хлеб бел.	бутерброд с сыром	70	6	8	27	157	3	17,83
			<i>итого</i>		540	17	23	84	584		51,02
1	5	Завтрак	закуска	салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	29	7,23
			2 блюдо	рагу из птицы	200	15	12	17	238	289	30,29
			гарнир								
			напиток	сок фруктово-ягодный	200	2	0	20	85	349	18,57
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	21	16	64	484		61,01

2	1	Завтрак	закуска	овощи натуральные свежие (огурец),	60	0	8	2	7	71	10,34
			2 блюдо	мясо тушеное	100	11	28	3	305	256	23,80
			гарнир	каша рисовая	200	6	10	42	280	304	11,85
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,40
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		625	20	46	87	769		52,31
2	2	Завтрак	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	9,04
			2 блюдо	омлет паровой	165	10	8	6	354	215	40,14
			гарнир								
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	1,40
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		490	14	12	48	573		55,5
2	3	Завтрак	закуска	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0	0	2	13	71	8,03
			2 блюдо	жаркое по -домашнему	200	12	30	19	383	259	31,88
			гарнир								
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	3,74
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		510	16	30	71	646		48,57
2	4	Завтрак	закуска	салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	7,17
			2 блюдо	запеканка из творога	120	18	13	34	324	223	38,59
			гарнир								
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379	10,63
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		430	25	16	83	599		61,31
2	5	Завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	4,11
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	100	11	11	4	160	290	23,41
			гарнир	каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	7,82
			напиток	сок фруктово- ягодный	200	2	0	20	85	349	18,57
			хлеб бел.	хлеб белый	50	3	0	25	117	ТУ	4,92
			<i>итого</i>		610	24	22	80	592		58,83