|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школ а |  | МОУ "СШ №5" | | | Утвердил: | должность | И.О.директора | | | |  |
| **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** | | | | |  | Ф.И.О. | Рудь А.П.. | | | |  |
| Возра стная катего рия |  |  |  | 5-11 КЛАСС ЗАВТРАК |  | дата | 01 | 01 | 2025 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | *день* | *месяц* | *год* |  |  |
| **Недел** **я** | **День** **недел** **и** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюдо** | **Вес блюда,** **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийно** **сть** | **№** **рецептуры** | **Цена** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 1 | Завтрак | хлеб | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ №2. | 28 | 1,32 | 3,62 | 12,18 | 86,57 | 2 | 8,23 |
|  |  | Завтрак | 1 блюдо | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С М/С№182. | 255 | 6,19 | 6,92 | 40,99 | 251,89 | 182 | 23,75 |
|  |  | Завтрак | кисломол. | РЯЖЕНКА, КЕФИР, ЙОГУРТ №386 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81,00 | 386 | 27,00 |
|  |  | Завтрак |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,05 |
|  |  | Завтрак |  | СПЕЦИИ | 5 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,00 |
| **1** | **1** | **Итого за день:** | |  | **439** | **11,86** | **14,29** | **59,47** | **419,46** |  | **59,03** |
| 1 | 2 | Завтрак | 2 блюдо | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ №285 | 125 | 16,62 | 17,93 | 23,40 | 321,06 | 285 | 55,40 |
|  |  | Завтрак | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377. | 222 | 0,16 | 0,01 | 8,15 | 34,47 | 377 | 2,47 |
|  |  | Завтрак | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Завтрак |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,05 |
| **1** | **2** | **Итого за день:** | |  | **368** | **18,31** | **18,06** | **41,59** | **402,89** |  | **58,99** |
| 1 | 3 | Завтрак | 2 блюдо | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ №235. | 75 | 11,72 | 6,59 | 6,59 | 132,85 | 235 | 34,80 |
|  |  | Завтрак | гарнир | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312. | 150 | 3,2 | 4,80 | 21,46 | 142,22 | 312 | 20,57 |
|  |  | Завтрак | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377. | 222 | 0,16 | 0,01 | 8,15 | 34,47 | 377 | 2,47 |
|  |  | Завтрак | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Завтрак |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,05 |
| **1** | **3** | **Итого за день:** | |  | **468** | **16,61** | **11,52** | **46,24** | **356,9** |  | **58,96** |
| 1 | 4 | Завтрак | 2 блюдо | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3 | 79 | 13,29 | 9,87 | 10,42 | 196,57 | 488/3 | 37,21 |
|  |  | Завтрак | гарнир | КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303. | 150 | 4,49 | 4,89 | 20,23 | 142,73 | 418 | 9,35 |
|  |  | Завтрак | гор.напиток | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №383.() | 180 | 3,23 | 3,34 | 21,38 | 129,35 | 383 | 11,27 |
|  |  | Завтрак | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Завтрак |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,05 |
| **1** | **4** | **Итого за день:** | |  | **430** | **22,54** | **18,22** | **62,07** | **516,01** |  | **58,95** |
| 1 | 5 | Завтрак | 2 блюдо | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278. | 105 | 8,64 | 13,16 | 11,57 | 204,62 | 278 | 32,63 |
|  |  | Завтрак | гарнир | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.() | 150 | 3,19 | 4,80 | 21,45 | 142,17 | 312 | 20,56 |
|  |  | Завтрак | напиток | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ(СУХОФРУКТЫ) | 180 | 0,24 | 0,01 | 21,32 | 87,07 | 354 | 4,48 |
|  |  | Завтрак | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 24 | 1,83 | 0,15 | 12,04 | 56,84 | к/к | 1,28 |
|  |  | Завтрак |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,05 |
| **1** | **5** | **Итого за день:** | |  | **460** | **13,9** | **18,12** | **66,38** | **490,7** |  | **59** |
| 2 | 1 | Завтрак | хлеб | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ №1. | 39 | 2,63 | 3,84 | 17,13 | 113,57 | 1 | 7,81 |
|  |  | Завтрак | 1 блюдо | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 210 | 5,95 | 6,24 | 30,79 | 202,72 | 181 | 18,73 |
|  |  | Завтрак | кисломол. | РЯЖЕНКА, КЕФИР №401 | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97,20 | 386 | 32,40 |
|  |  | Завтрак |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,05 |
| **2** | **1** | **Итого за день:** | |  | **430** | **13,8** | **14,58** | **55,48** | **413,49** |  | **58,99** |
| 2 | 2 | Завтрак | 2 блюдо | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240. | 77 | 9,54 | 1,22 | 6,16 | 74,03 | 240 | 27,37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Завтрак | гарнир | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С №312. | 185 | 2,88 | 4,98 | 19,31 | 133,95 | 312 | 19,63 |
|  |  | Завтрак | напиток | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.() | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 389 | 10,80 |
|  |  | Завтрак | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 21 | 1,6 | 0,13 | 10,54 | 49,73 | к/к | 1,12 |
|  |  | Завтрак |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,05 |
| **2** | **2** | **Итого за день:** | |  | **464** | **14,92** | **6,51** | **54,19** | **335,11** |  | **58,97** |
| 2 | 3 | Завтрак | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294. | 90 | 14,74 | 12,63 | 13,25 | 225,36 | 294 | 36,54 |
|  |  | Завтрак | гарнир | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321. | 150 | 3,56 | 3,86 | 14,99 | 111,13 | 321 | 18,85 |
|  |  | Завтрак | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.() | 180 | 0,15 | 0,01 | 10,07 | 41,98 | 377 | 2,48 |
|  |  | Завтрак | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Завтрак |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,05 |
| **2** | **3** | **Итого за день:** | |  | **441** | **19,98** | **16,62** | **48,35** | **425,83** |  | **58,99** |
| 2 | 4 | Завтрак | 2 блюдо | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281 | 60 | 8,83 | 8,64 | 5,29 | 134,09 | 281 | 34,57 |
|  |  | Завтрак | гарнир | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ РАГУ (1 ВАРИАНТ) №317. | 150 | 3,35 | 4,69 | 14,43 | 114,38 | 317 | 19,43 |
|  |  | Завтрак | напиток | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349. | 180 | 0,38 | 0,02 | 21,92 | 90,62 | 349 | 3,85 |
|  |  | Завтрак | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Завтрак |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,05 |
| **2** | **4** | **Итого за день:** | |  | **411** | **14,09** | **13,47** | **51,68** | **386,45** |  | **58,97** |
| 2 | 5 | Завтрак | 2 блюдо | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222. | 121 | 18,67 | 12,79 | 29,55 | 313,88 | 222 | 56,50 |
|  |  | Завтрак | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377. | 222 | 0,16 | 0,01 | 8,15 | 34,47 | 377 | 2,47 |
|  |  | Завтрак |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,05 |
| **2** | **5** | **Итого за день:** | |  | **344** | **18,83** | **12,8** | **37,7** | **348,35** |  | **59,02** |
|  |  |  | | **Среднее значение за период:** | **426** | **16,48** | **14,42** | **52,32** | **409,52** |  | **58,99** |

.