|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |  |  | 1-4 КЛАСС ОБЕД |  | 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 | Обед | 1 блюдо | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2,13 | 2,32 | 14,43 | 87,38 | 112 | 5,79 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 13,13 | 15,89 | 11,83 | 242,64 | 294 | 33,31 |
|  |  | Обед | гарнир | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,48 | 6,01 | 14,73 | 129,17 | 139 | 13,62 |
|  |  | Обед | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 190 | 0,1 | 0,00 | 11,82 | 47,65 | 376 | 1,20 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |
|  |  | Обед |  | СПЕЦИИ | 7 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,00 |
| **1** | **1** | **Итого за день:** | |  | **648** | **20,37** | **24,34** | **62,85** | **554,2** |  | **55,03** |
| 1 | 2 | Обед | 1 блюдо | БОРЩ № 81. | 200 | 1,23 | 3,96 | 7,46 | 70,92 | 81 | 5,52 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268 | 68 | 10,84 | 11,93 | 10,04 | 190,74 | 268 | 37,95 |
|  |  | Обед | гарнир | КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303. | 150 | 4,49 | 4,82 | 20,23 | 142,09 | 418 | 9,23 |
|  |  | Обед | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 190 | 0,1 | 0,00 | 11,82 | 47,65 | 376 | 1,20 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |
| **1** | **2** | **Итого за день:** | |  | **629** | **18,19** | **20,83** | **59,59** | **498,76** |  | **55,01** |
| 1 | 3 | Обед | 1 блюдо | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87/2 | 200 | 3,38 | 2,39 | 13,22 | 88,29 | 87/2 | 14,78 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292. | 60 | 8,86 | 12,15 | 8,07 | 180,10 | 292 | 28,30 |
|  |  | Обед | напиток | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.() | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 389 | 10,80 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |
| **1** | **3** | **Итого за день:** | |  | **461** | **14,67** | **14,84** | **49,51** | **393,15** |  | **54,99** |
| 1 | 4 | Обед | 1 блюдо | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.() | 200 | 1,68 | 4,17 | 13,41 | 98,44 | 96 | 9,42 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268. | 63 | 10,05 | 9,14 | 9,26 | 159,33 | 268 | 34,38 |
|  |  | Обед | гарнир | КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303. | 150 | 4,11 | 4,19 | 24,11 | 150,46 | 418 | 8,89 |
|  |  | Обед | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 190 | 0,1 | 0,00 | 11,82 | 47,65 | 376 | 1,20 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |
| **1** | **4** | **Итого за день:** | |  | **624** | **17,47** | **17,62** | **68,64** | **503,24** |  | **55** |
| 1 | 5 | Обед | 1 блюдо | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97 | 200 | 1,96 | 2,31 | 15,40 | 90,56 | 97 | 9,56 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ() | 78 | 7,82 | 4,22 | 3,92 | 85,66 | 229 | 25,24 |
|  |  | Обед | гарнир | КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ" №303. | 150 | 4,1 | 4,68 | 24,92 | 158,26 | 418 | 8,89 |
|  |  | Обед | напиток | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.() | 170 | 0,85 | 0,17 | 17,17 | 73,10 | 389 | 10,20 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **5** | **Итого за день:** | |  | **619** | **16,26** | **11,5** | **71,45** | **454,94** |  | **55** |
| 2 | 1 | Обед | 1 блюдо | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99. | 200 | 1,38 | 4,08 | 8,42 | 76,24 | 99 | 7,42 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210. | 100 | 10,13 | 11,78 | 1,88 | 154,17 | 210 | 32,86 |
|  |  | Обед | гор.напиток | КАКАО С МОЛОКОМ №382.() | 180 | 3,38 | 2,71 | 21,97 | 126,90 | 382 | 12,60 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 39 | 2,98 | 0,24 | 19,57 | 92,36 | к/к | 2,08 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |
| **2** | **1** | **Итого за день:** | |  | **520** | **17,87** | **18,81** | **51,84** | **449,67** |  | **55** |
| 2 | 2 | Обед | 1 блюдо | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ №101. | 200 | 1,65 | 2,23 | 13,53 | 81,07 | 101 | 7,26 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223. | 90 | 16,01 | 10,73 | 15,42 | 226,87 | 223 | 44,75 |
|  |  | Обед | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 190 | 0,1 | 0,00 | 11,82 | 47,65 | 376 | 1,20 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 33 | 2,52 | 0,20 | 16,56 | 78,15 | к/к | 1,76 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |
| **2** | **2** | **Итого за день:** | |  | **514** | **20,28** | **13,16** | **57,33** | **433,74** |  | **55,01** |
| 2 | 3 | Обед | 1 блюдо | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) №83 | 200 | 1,62 | 4,09 | 12,08 | 91,98 | 82 | 7,80 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268. | 61 | 9,73 | 10,65 | 8,99 | 170,58 | 268 | 33,92 |
|  |  | Обед | гарнир | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.() | 150 | 5,62 | 4,76 | 34,43 | 202,84 | 309 | 9,67 |
|  |  | Обед | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 210 | 0,1 | 0,00 | 14,72 | 59,26 | 376 | 1,44 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | к/к | 2,13 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |
| **2** | **3** | **Итого за день:** | |  | **662** | **20,12** | **19,75** | **90,29** | **619,39** |  | **55** |
| 2 | 4 | Обед | 1 блюдо | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108. | 200 | 2,09 | 3,10 | 12,75 | 87,43 | 108 | 7,08 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259. | 135 | 11,72 | 12,09 | 13,65 | 210,42 | 259 | 45,57 |
|  |  | Обед | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 190 | 0,1 | 0,00 | 11,82 | 47,65 | 376 | 1,20 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | к/к | 1,07 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |
| **2** | **4** | **Итого за день:** | |  | **546** | **15,44** | **15,31** | **48,26** | **392,86** |  | **54,96** |
| 2 | 5 | Обед | 1 блюдо | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88. | 200 | 1,45 | 4,03 | 7,11 | 71,24 | 88 | 6,62 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ№234. | 78 | 9,98 | 8,09 | 11,47 | 158,75 | 234 | 27,88 |
|  |  | Обед | гарнир | КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" №303. | 150 | 2,23 | 4,04 | 23,25 | 138,31 | 418 | 10,23 |
|  |  | Обед | напиток | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.() | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 389 | 9,00 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 22 | 1,68 | 0,14 | 11,04 | 52,10 | к/к | 1,17 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |
| **2** | **5** | **Итого за день:** | |  | **601** | **16,09** | **16,45** | **68,02** | **484,9** |  | **54,94** |
|  |  |  | | **Среднее значение за период:** | **582** | **17,68** | **17,26** | **62,78** | **478,49** |  | **54,99** |

.