|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 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 №112. | 250 | 2,66 | 2,90 | 18,05 | 109,27 | 112 | 7,25 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294. | 80 | 13,11 | 15,78 | 11,78 | 241,31 | 294 | 33,28 |
|  |  | Обед | гарнир | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139. | 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 | кисломол. | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15. | 6 | 1,35 | 1,72 | 0,00 | 21,18 | 15 | 5,12 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 45 | 3,43 | 0,28 | 22,58 | 106,57 | к/к | 2,40 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,07 |
|  |  | Обед |  | СПЕЦИИ | 7 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,00 |
| **1** | **1** | **Итого за день:** | |  | **729** | **24,13** | **26,69** | **78,96** | **655,15** |  | **62,94** |
| 1 | 2 | Обед | 1 блюдо | БОРЩ № 81. | 250 | 1,58 | 4,94 | 9,53 | 89,70 | 81 | 7,10 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268 | 75 | 11,97 | 13,06 | 11,05 | 209,35 | 268 | 41,77 |
|  |  | Обед | гарнир | КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303. | 180 | 5,39 | 5,76 | 24,28 | 170,31 | 418 | 11,02 |
|  |  | 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 | 34 | 2,59 | 0,21 | 17,06 | 80,52 | к/к | 1,81 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,07 |
| **1** | **2** | **Итого за день:** | |  | **730** | **21,63** | **23,97** | **73,74** | **597,53** |  | **62,97** |
| 1 | 3 | Обед | 1 блюдо | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87/2 | 250 | 3,8 | 3,03 | 16,53 | 108,97 | 87/2 | 17,44 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292. | 100 | 9,93 | 13,64 | 9,25 | 203,12 | 292 | 31,76 |
|  |  | Обед | напиток | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.() | 200 | 1 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 389 | 12,00 |
|  |  | Обед | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К | 32 | 2,44 | 0,20 | 16,06 | 75,78 | к/к | 1,71 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,07 |
| **1** | **3** | **Итого за день:** | |  | **583** | **17,17** | **17,07** | **62,04** | **473,87** |  | **62,98** |
| 1 | 4 | Обед | 1 блюдо | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.() | 250 | 2,1 | 5,22 | 16,76 | 123,04 | 96 | 11,78 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268. | 70 | 11,18 | 10,25 | 10,36 | 178,18 | 268 | 38,50 |
|  |  | Обед | гарнир | КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303. | 150 | 4,11 | 4,12 | 24,11 | 149,82 | 418 | 8,77 |
|  |  | 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 | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | к/к | 2,67 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,07 |
| **1** | **4** | **Итого за день:** | |  | **711** | **21,31** | **19,9** | **88,14** | **617,1** |  | **62,99** |
| 1 | 5 | Обед | 1 блюдо | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97 | 250 | 2,44 | 2,89 | 19,25 | 113,20 | 97 | 11,95 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ() | 95 | 9,44 | 5,10 | 4,41 | 101,92 | 229 | 30,57 |
|  |  | Обед | гарнир | КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ" №303. | 150 | 4,1 | 4,68 | 24,92 | 158,26 | 418 | 8,88 |
|  |  | 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 | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | к/к | 1,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,07 |
| **1** | **5** | **Итого за день:** | |  | **691** | **18,74** | **13** | **78,3** | **505,69** |  | **63** |
| 2 | 1 | Обед | 1 блюдо | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99. | 250 | 1,72 | 5,10 | 10,53 | 95,30 | 99 | 9,28 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210. | 120 | 12,15 | 14,10 | 2,25 | 184,64 | 210 | 39,38 |
|  |  | 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 | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | к/к | 1,60 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,07 |
| **2** | **1** | **Итого за день:** | |  | **581** | **19,54** | **22,1** | **49,8** | **477,89** |  | **62,93** |
| 2 | 2 | Обед | 1 блюдо | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101. рис | 250 | 2,06 | 2,79 | 16,91 | 101,34 | 101 | 9,08 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223. | 96 | 17,12 | 13,55 | 16,40 | 261,00 | 223 | 51,35 |
|  |  | 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 | 24 | 1,83 | 0,15 | 12,04 | 56,84 | к/к | 1,28 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,07 |
| **2** | **2** | **Итого за день:** | |  | **561** | **21,11** | **16,49** | **57,17** | **466,83** |  | **62,98** |
| 2 | 3 | Обед | 1 блюдо | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) №83 | 250 | 2,02 | 5,11 | 15,10 | 115,03 | 82 | 9,76 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268. | 73 | 11,65 | 12,72 | 10,73 | 203,81 | 268 | 40,62 |
|  |  | 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 | 27 | 2,06 | 0,17 | 13,55 | 63,94 | к/к | 1,44 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,07 |
| **2** | **3** | **Итого за день:** | |  | **711** | **21,45** | **22,76** | **88,53** | **644,88** |  | **63** |
| 2 | 4 | Обед | 1 блюдо | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108. | 250 | 1,93 | 3,31 | 12,79 | 88,86 | 108 | 7,62 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259. | 140 | 13,14 | 13,30 | 13,73 | 227,30 | 259 | 53,02 |
|  |  | 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 | 0,07 |
| **2** | **4** | **Итого за день:** | |  | **601** | **16,7** | **16,73** | **48,38** | **411,17** |  | **62,98** |
| 2 | 5 | Обед | 1 блюдо | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88. | 250 | 1,79 | 5,04 | 8,82 | 88,69 | 88 | 8,22 |
|  |  | Обед | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ№234. | 80 | 10,25 | 8,30 | 11,78 | 162,97 | 234 | 28,59 |
|  |  | Обед | гарнир | КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" №303. | 180 | 2,68 | 4,88 | 27,93 | 166,36 | 418 | 12,34 |
|  |  | 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 | 55 | 4,2 | 0,34 | 27,60 | 130,25 | к/к | 2,93 |
|  |  | Обед |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,07 |
| **2** | **5** | **Итого за день:** | |  | **746** | **19,82** | **18,74** | **94,31** | **625,67** |  | **62,95** |
|  |  |  | | **Среднее значение за период:** | **664** | **20,16** | **19,75** | **71,94** | **547,58** |  | **62,97** |

.