Школа: *МОУ СОШ №2* Утвердил: Зав. производством столовой ГПОУ ЯО

Угличского индустриально-педагогического колледжа

Белова И.С.

на 2024-2025 учебный год

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День**  **недели** | **Прием**  **пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,**  **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 1 | **Завтрак** | гор. блюдо | Каша «Дружба» с маслом сливочным | 5/200 | 5,4 | 10,1 | 39,4 | 272,6 | 175 |  |
|  | Бутерброд с сыром | 20/30 | 10,0 | 8,0 | 15,0 | 176,6 | 11 |  |
| гор. напиток | Чай с лимоном с сахаром | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 686 |  |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **465** | **15,7** | **18,2** | **69,6** | **511,2** |  |  |
| 1 | 1 | **Обед** | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 | 139 |  |
| 2 блюдо | Шницель мясной | 1/50 | 7,8 | 7,1 | 8,0 | 130,5 | 451 |  |
| гарнир | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |  |
| напиток | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124,0 | 539 |  |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **680** | **21,6** | **22,1** | **110,7** | **735,0** |  |  |
| **1** | **1** | **Итого за день:** | |  | **1145** | **37,3** | **40,3** | **180,3** | **1246,2** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День**  **недели** | **Прием**  **пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,**  **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 2 | **Завтрак** | гор. блюдо | Котлета из мяса кур | 1/50 | 9,2 | 7,1 | 8,5 | 135,0 | 498 |  |
|  | Картофельное пюре | 1/150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 520 |  |
| гор. напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи по сезону | 1/30 | 0,3 | - | 0,5 | 5,3 | 576 |  |
| **итого** |  | **460** | **14,8** | **14,3** | **60,7** | **432,8** |  |  |
| 1 | 2 | **Обед** | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбными консервами | 20/250 | 5,6 | 3,3 | 20,5 | 132,6 | 133 |  |
| 2 блюдо | Жаркое с говядиной тушеной | 1/150 | 16,3 | 18,1 | 16,7 | 272,9 | 259 |  |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **650** | **24,0** | **21,8** | **67,0** | **534,2** |  |  |
| **1** | **2** | **Итого за день:** | |  | **1110** | **38,8** | **36,1** | **127,7** | **967,0** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День**  **недели** | **Прием**  **пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,**  **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 3 | **Завтрак** | гор. блюдо | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/30 | 30,2 | 17,9 | 51,9 | 496,0 | 366 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор. напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,1 | 15,4 | 78,6 | - |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **410** | **32,8** | **18,1** | **82,3** | **634,6** |  |  |
| 1 | 3 | **Обед** | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 122,2 | 110 |  |
| 2 блюдо | Тефтели мясные с соусом | 60/50 | 9,7 | 13,0 | 13,1 | 206,6 | 422 |  |
| гарнир | Каша гречневая рассыпная | 1/150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279,0 | 508 |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **740** | **22,8** | **27,9** | **98,9** | **736,8** |  |  |
| **1** | **3** | **Итого за день:** | |  | **1150** | **55,6** | **46,0** | **181,2** | **1371,4** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День**  **недели** | **Прием**  **пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,**  **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 4 | **Завтрак** | гор. блюдо | Биточек мясной | 1/50 | 7,8 | 7,1 | 8,0 | 130,5 | 451 |  |
|  | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |  |
| гор. напиток | Компот из апельсина | 1/200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142,0 | 631 |  |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,1 | 15,4 | 78,6 | - |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи по сезону | 1/30 | 0,3 | - | 0,5 | 5,3 | 576 |  |
| **итого** |  | **460** | **16,0** | **16,3** | **107,7** | **600,9** |  |  |
| 1 | 4 | **Обед** | 1 блюдо | Суп картофельный с яйцом | 1/250 | 5,6 | 5,8 | 20,5 | 152,3 | 133 |  |
| 2 блюдо | Рагу из курицы | 1/175 | 12,8 | 10,7 | 15,2 | 208,0 | 289 |  |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **655** | **20,5** | **16,9** | **65,5** | **489,3** |  |  |
| **1** | **4** | **Итого за день:** | |  | **1115,0** | **36,5** | **33,2** | **173,2** | **1090,2** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День**  **недели** | **Прием**  **пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,**  **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 5 | **Завтрак** | гор. блюдо | Йогурт фруктовый | 1/95 | 1,9 | 7,5 | 14,1 | 130,0 | - |  |
|  | Оладьи со сгущенным молоком | 100/30 | 9,6 | 11,3 | 59,5 | 382,2 | 733 |  |
| гор. напиток | Чай с лимоном с сахаром | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 686 |  |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **435** | **11,8** | **18,9** | **88,8** | **574,2** |  |  |
| 1 | 5 | **Обед** | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 2,2 | 5,8 | 10,4 | 104,2 | 124 |  |
| 2 блюдо | Котлета рыбная | 1/50 | 6,9 | 3,9 | 4,6 | 81,2 | 388 |  |
| гарнир | Картофельное пюре | 1/150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 520 |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **680** | **14,4** | **16,9** | **66,7** | **477,9** |  |  |
| **1** | **5** | **Итого за день:** | |  | **1115** | **26,2** | **35,8** | **155,5** | **1052,1** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День**  **недели** | **Прием**  **пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,**  **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 2 | 1 | **Завтрак** | гор. блюдо | Жаркое по-домашнему | 1/200 | 17,7 | 15,9 | 25,3 | 309,3 | 394 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор. напиток | Компот из смеси свежих фруктов с витамином «С» | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124,0 | 639 |  |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,1 | 15,4 | 78,6 | - |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи по сезону | 1/30 | 0,3 | - | 0,5 | 5,3 | 576 |  |
| **итого** |  | **460** | **21,0** | **16,0** | **72,6** | **517,2** |  |  |
| 2 | 1 | **Обед** | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/250 | 3,1 | 4,7 | 13,8 | 101,7 | 147 |  |
| 2 блюдо | Голубцы «Любительские» | 100/100 | 10,0 | 16,4 | 9,5 | 237,0 | 494 |  |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **680** | **15,2** | **21,5** | **53,1** | **467,7** |  |  |
| **2** | **1** | **Итого за день:** | |  | **1140** | **36,2** | **37,5** | **125,7** | **984,9** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День**  **недели** | **Прием**  **пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,**  **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 2 | 2 | **Завтрак** | гор. блюдо | Тефтели мясные с соусом | 60/50 | 9,7 | 13,0 | 13,1 | 206,6 | 422 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279,0 | 508 |  |
| гор. напиток | Чай с сахаром с лимоном | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 686 |  |
| хлеб | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи по сезону | 1/30 | 0,3 | - | 0,5 | 5,3 | 576 |  |
| **итого** |  | **530** | **20,9** | **21,2** | **86,2** | **621,9** |  |  |
| 2 | 2 | **Обед** | 1 блюдо | Рассольник «Ленинградский» | 1/250 | 2,4 | 4,0 | 20,0 | 135,0 | 132 |  |
| 2 блюдо | Кура тушеная в соусе | 50/50 | 10,4 | 11,7 | 3,1 | 171,0 | 488 |  |
| гарнир | Рис отварной | 1/150 | 3,8 | 6,1 | 38,9 | 228,0 | 511 |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **730** | **18,7** | **22,2** | **91,8** | **663,0** |  |  |
| **2** | **2** | **Итого за день:** | |  | **1260** | **39,6** | **43,4** | **178,0** | **1284,9** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День**  **недели** | **Прием**  **пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,**  **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 2 | 3 | **Завтрак** | гор. блюдо | Макароны с сыром | 150/20 | 10,0 | 9,6 | 38,4 | 279,0 | 469 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 15/30 | 2,4 | 11,7 | 10,6 | 177,7 | ТТК |  |
| гор. напиток | Чай с сахаром с лимоном | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 686 |  |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **425** | **12,7** | **21,4** | **64,2** | **518,7** |  |  |
| 2 | 3 | **Обед** | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 | 139 |  |
| 2 блюдо | Котлета из мяса кур | 1/50 | 7,9 | 6,3 | 8,9 | 130,0 | 455 |  |
| гарнир | Овощное рагу | 1/150 | 3,5 | 7,6 | 16,0 | 145,5 | 540 |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **680** | **19,7** | **19,9** | **77,0** | **571,5** |  |  |
| **2** | **3** | **Итого за день:** | |  | **1105** | **32,4** | **41,3** | **141,2** | **1090,2** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День**  **недели** | **Прием**  **пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,**  **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 2 | 4 | **Завтрак** | гор. блюдо | Котлета рыбная | 1/50 | 7,4 | 8,5 | 8,8 | 139,7 | 324 |  |
|  | Картофельное пюре | 1/150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 520 |  |
| гор. напиток | Компот из кураги с витамином «С» | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124,0 |  |  |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,1 | 15,4 | 78,6 | - |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **430** | **13,6** | **15,4** | **77,5** | **505,8** |  |  |
| 2 | 4 | **Обед** | 1 блюдо | Суп вермишелевый с курой | 20/250 | 4,9 | 6,4 | 18,3 | 143,7 | 147 |  |
| 2 блюдо | Плов с курой | 1/150 | 16,5 | 16,9 | 24,4 | 322,0 | 443 |  |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **650** | **23,5** | **23,7** | **72,5** | **594,7** |  |  |
| **2** | **4** | **Итого за день:** | |  | **1080** | **37,1** | **39,1** | **150,0** | **1100,5** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День**  **недели** | **Прием**  **пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,**  **г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 2 | 5 | **Завтрак** | гор. блюдо | Кура тушеная в соусе | 50/50 | 10,4 | 11,7 | 3,1 | 171,0 | 488 |  |
|  | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |  |
| гор. напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **480** | **17,6** | **21,2** | **67,1** | **544,5** |  |  |
| 2 | 5 | **Обед** | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 122,2 | 110 |  |
| 2 блюдо | Котлета «Мозайка» | 1/50 | 6,5 | 9,0 | 6,1 | 127,5 | ТТК |  |
| гарнир | Картофельное пюре | 1/150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 520 |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 |  |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **680** | **14,1** | **22,9** | **71,2** | **542,2** |  |  |
| **2** | **5** | **Итого за день:** | |  | **1160** | **31,7** | **44,1** | **138,3** | **1086,7** |  |  |