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

 Белова И.С.

 15 сентября 2025г.

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **День****недели** | **Прием****пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда,****г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Неделя** |
| 2 | 4 | **Завтрак** | гор. блюдо | Котлета рыбная | 1/50 | 7,4 | 8,5 | 8,8 | 139,7 | 324 | 42-40 |
|  | Картофельное пюре | 1/180 | 3,8 | 8,1 | 26,2 | 196,2 | 520 | 25-96 |
| гор. напиток | Компот из шиповника с витамином «С» | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124,0 |  | 18-37 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,1 | 15,4 | 78,6 | - | 6-29 |
| фрукты | Овощи по сезону | 1/40 | 0,4 | - | 0,6 | 7,0 | 576 | 7-86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **500** | **14,6** | **16,7** | **82,4** | **545,5** |  | **100-88** |
| 2 | 4 | **Обед** | 1 блюдо | Суп вермишелевый с курой | 20/250 | 4,9 | 6,4 | 18,3 | 143,7 | 147 | 27-87 |
| 2 блюдо | Плов с курой | 1/170 | 18,7 | 19,1 | 27,6 | 364,9 | 443 | 56-13 |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 | 4-18 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,8 | 0,6 | 29,6 | 138,0 | - | 3-85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **700** | **27,6** | **26,2** | **90,5** | **706,6** |  | **92-03** |
| **2** | **4** | **Итого за день:** |  | **1200** | **42,2** | **42,9** | **172,9** | **1251,1** |  | **192-91** |