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

Белова И.С.

09 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 | 1 | **Завтрак** | гор. блюдо | Жаркое по-домашнему | 1/200 | 17,7 | 15,9 | 25,3 | 309,3 | 394 | 59-83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор. напиток | Компот из смеси свежих фруктов с витамином «С» | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124,0 | 639 | 15-11 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 1/50 | 4,0 | 0,2 | 25,6 | 131,0 | - | 6-29 |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи по сезону | 1/50 | 0,5 | - | 0,8 | 8,8 | 576 | 7-86 |
| **итого** |  | **500** | **22,8** | **16,1** | **83,1** | **573,1** |  | **89-09** |
| 2 | 1 | **Обед** | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/250 | 3,1 | 4,7 | 13,8 | 101,7 | 147 | 18-21 |
| 2 блюдо | Голубцы «Любительские» | 100/100 | 10,0 | 16,4 | 9,5 | 237,0 | 494 | 58-68 |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 | 4-18 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/50 | 3,1 | 0,5 | 24,6 | 115,0 | - | 3-70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **700** | **16,4** | **21,7** | **62,9** | **513,7** |  | **84-77** |
| **2** | **1** | **Итого за день:** | |  | **1200** | **39,2** | **37,8** | **146,0** | **1086,8** |  | **173-86** |

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

Белова И.С.

10 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** |
| 1 | 3 | **Завтрак** | гор. блюдо | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/30 | 30,2 | 17,9 | 51,9 | 496,0 | 366 | 81-73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гор. напиток | Чай с сахаром с лимоном | 20/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 686 | 4-18 |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты | Плюшка «Московская» | 1/100 | 7,6 | 8,9 | 56,1 | 335,0 | ТТК | 18-00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **500** | **38,1** | **26,9** | **123,2** | **893,0** |  | **103-91** |
| 1 | 3 | **Обед** | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 122,2 | 110 | 19-75 |
| 2 блюдо | Тефтели мясные с соусом | 60/50 | 9,7 | 13,0 | 13,1 | 206,6 | 422 | 38-72 |
| гарнир | Каша гречневая рассыпная | 1/150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279,0 | 508 | 16-24 |
| напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 | 4-18 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - | 3-70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **740** | **22,8** | **27,9** | **98,9** | **736,8** |  | **82-59** |
| **1** | **3** | **Итого за день:** | |  | **1240** | **60,9** | **54,8** | **222,1** | **1629,8** |  | **186-50** |