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

Белова И.С.

11 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 | 2 | **Завтрак** | гор. блюдо | Тефтели мясные с соусом | 60/50 | 9,7 | 13,0 | 13,1 | 206,6 | 422 | 42-17 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279,0 | 508 | 16-24 |
| гор. напиток | Чай с сахаром с лимоном | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 686 | 8-18 |
| хлеб | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - | 3-85 |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи по сезону | 1/30 | 0,3 | - | 0,5 | 5,3 | 576 | 7-86 |
| **итого** |  | **530** | **20,9** | **21,2** | **86,2** | **621,9** |  | **78-30** |
| 2 | 2 | **Обед** | 1 блюдо | Рассольник «Ленинградский» | 1/250 | 2,4 | 4,0 | 20,0 | 135,0 | 132 | 19-37 |
| 2 блюдо | Кура тушеная в соусе | 50/50 | 10,4 | 11,7 | 3,1 | 171,0 | 488 | 62-28 |
| гарнир | Рис отварной | 1/150 | 3,8 | 6,1 | 38,9 | 228,0 | 511 | 17-85 |
| 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 | - | 3-85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **730** | **18,7** | **22,2** | **91,8** | **663,0** |  | **107-53** |
| **2** | **2** | **Итого за день:** | |  | **1260** | **39,6** | **43,4** | **178,0** | **1284,9** |  | **181-83** |