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

Белова И.С.

17 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 | 2 | **Завтрак** | гор. блюдо | Котлета из мяса кур | 1/50 | 9,2 | 7,1 | 8,5 | 135,0 | 498 | 34-75 |
|  | Картофельное пюре | 1/180 | 3,8 | 8,1 | 26,2 | 196,2 | 520 | 25-96 |
| гор. напиток | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 685 | 4-18 |
| хлеб | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - | 3-85 |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи по сезону | 1/40 | 0,4 | - | 0,6 | 7,0 | 576 | 7-41 |
| **итого** |  | **500** | **15,5** | **15,6** | **80,7** | **467,2** |  | **76-15** |
| 1 | 2 | **Обед** | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбными консервами | 20/250 | 5,6 | 3,3 | 20,5 | 132,6 | 133 | 27-87 |
| 2 блюдо | Жаркое с говядиной тушеной | 1/170 | 18,4 | 20,5 | 18,9 | 309,3 | 259 | 53-21 |
| 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** | **28,0** | **24,5** | **84,0** | **639,9** |  | **89-11** |
| **1** | **2** | **Итого за день:** | |  | **1200** | **43,5** | **40,1** | **164,7** | **1107,1** |  | **165-26** |