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

Белова И.С.

02 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 | 1 | **Завтрак** | гор. блюдо | Каша «Дружба» с маслом сливочным | 5/250 | 6,7 | 12,6 | 49,2 | 340,7 | 175 | 37-10 |
|  | Бутерброд с сыром | 20/30 | 10,0 | 8,0 | 15,0 | 176,6 | 11 | 29-52 |
| гор. напиток | Чай с лимоном с сахаром | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 686 | 8-18 |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **515** | **17,0** | **20,7** | **79,4** | **579,3** |  | **74-80** |
| 1 | 1 | **Обед** | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 | 139 | 18-96 |
| 2 блюдо | Шницель мясной | 1/50 | 7,8 | 7,1 | 8,0 | 130,5 | 451 | 38-75 |
| гарнир | Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,1 | 10,9 | 41,0 | 293,4 | 516 | 18-75 |
| напиток | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124,0 | 539 | 15-11 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб. черн. | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | - | 3-70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **710** | **22,6** | **23,9** | **117,5** | **783,9** |  | **95-27** |
| **1** | **1** | **Итого за день:** | |  | **1225** | **39,6** | **44,6** | **196,9** | **1363,2** |  | **170-07** |

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

Белова И.С.

03 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 | - | 3-70 |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи по сезону | 1/40 | 0,4 | - | 0,6 | 7,0 | 576 | 7-86 |
| **итого** |  | **500** | **15,5** | **15,6** | **80,7** | **467,2** |  | **76-45** |
| 1 | 2 | **Обед** | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбными консервами | 20/250 | 5,6 | 3,3 | 20,5 | 132,6 | 133 | 28-33 |
| 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 | - | 3-70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **700** | **28,0** | **24,5** | **84,0** | **639,9** |  | **89-42** |
| **1** | **2** | **Итого за день:** | |  | **1200** | **43,5** | **40,1** | **164,7** | **1107,1** |  | **162-87** |

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

Белова И.С.

04 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 | 15-00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **500** | **38,1** | **26,9** | **123,2** | **893,0** |  | **100-91** |
| 1 | 3 | **Обед** | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 122,2 | 110 | 23-60 |
| 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** |  | **86-44** |
| **1** | **3** | **Итого за день:** | |  | **1240** | **60,9** | **54,8** | **222,1** | **1629,8** |  | **187-35** |

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

Белова И.С.

05 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 | 4 | **Завтрак** | гор. блюдо | Биточек мясной | 1/50 | 7,8 | 7,1 | 8,0 | 130,5 | 451 | 38-75 |
|  | Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,1 | 10,9 | 41,0 | 293,4 | 516 | 18-75 |
| гор. напиток | Компот из апельсина | 1/200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142,0 | 631 | 16-75 |
| 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** | **17,1** | **18,1** | **132,7** | **651,5** |  | **88-40** |
| 1 | 4 | **Обед** | 1 блюдо | Суп картофельный с яйцом | 1/250 | 5,6 | 5,8 | 20,5 | 152,3 | 133 | 21-73 |
| 2 блюдо | Рагу из курицы | 1/200 | 14,6 | 12,2 | 17,3 | 237,7 | 289 | 72-52 |
| 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 | - | 3-70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **710** | **24,2** | **18,7** | **82,4** | **588,0** |  | **102-13** |
| **1** | **4** | **Итого за день:** | |  | **1210** | **41,3** | **36,8** | **215,1** | **1239,5** |  | **190-53** |

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

Белова И.С.

08 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 | 5 | **Завтрак** | гор. блюдо | Йогурт фруктовый | 1/110 | 2,2 | 8,7 | 16,3 | 150,5 | - | 47-60 |
|  | Оладьи со сгущенным молоком | 150/30 | 14,4 | 16,9 | 89,2 | 573,3 | 733 | 37-50 |
| гор. напиток | Чай с лимоном с сахаром | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 686 | 8-18 |
| хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | **500** | **16,9** | **25,7** | **120,7** | **785,8** |  | **93-28** |
| 1 | 5 | **Обед** | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 2,2 | 5,8 | 10,4 | 104,2 | 124 | 19-71 |
| 2 блюдо | Котлета рыбная | 1/50 | 6,9 | 3,9 | 4,6 | 81,2 | 388 | 42-40 |
| гарнир | Картофельное пюре | 1/180 | 3,8 | 8,1 | 26,2 | 196,2 | 520 | 25-96 |
| 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** |  | **710** | **15,0** | **18,2** | **71,0** | **510,6** |  | **95-95** |
| **1** | **5** | **Итого за день:** | |  | **1210** | **31,9** | **43,9** | **191,7** | **1296,4** |  | **189-23** |