

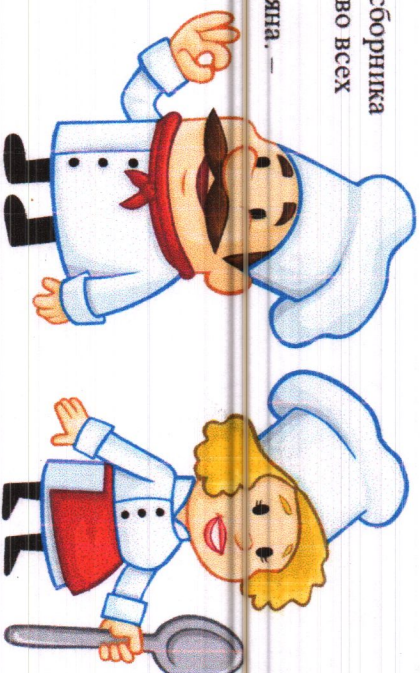


Согласовано:
Директор  Н.С. Каширская

Директор
ООО «ТОРГОВЫЙ ДОМ РЕГИОН»


! Меню составлено на основе рекомендаций сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. И.М. Могильного и В.А. Тутельяна. –

М. Дежн, 2015.



**ФАКТИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ
МБОУ СОШ №2 п. ДОБРЫНКА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

(двухразовое питание на сумму 120,00 рублей (20.00 + 100.00))

обучаются в одну смену более 6 часов
2024 – 2025 учебный год

Школа

МБОУ СОШ №2 п. Добринка Липецкая область

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Каширская НС

Возрастная категория

5-11 класс 120 рублей

Дата

25 8 2024

фамилия

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	55	21,8	4,1	69,2	211,7	223	17
				Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	41,6	376	3
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		255	21,87	4,12	84,2	253,3		20
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1,41	3,96	6,32	71,8	88	15
			2 блюдо	Птица отварная с соусом	150	7,55	20,05	0,15	211,6	16	43,15
			гарнир	Макаронные изделия отварные	100	3,678	3,01	17,63	112,3	309	8,5
			напиток	Кисель из концентрата	200	1	0,2	20,2	86,6	591, сб.1996г.	10
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	пр.	7
			хлеб черн.								
1	1	Итого за День:	фрукты	мандарин	125	1	0	59	166,9	пр.	16,35
			итого		830	16,878	27,66	123,06	741,16		100
			гор.блюдо	Рйцо отварное	1085	38,748	31,78	207,26	994,46		120
				Чай с сахаром	40	5,08	4,6	0,28	63	209	13,3
			гор.напиток	Хлеб пшеничный в/с	200	0,07	0,02	15	41,6	376	3
			хлеб		20	1,58	0,2	9,66	46,76	пр.	3,7
1	2	Завтрак	фрукты								
			итого		260	6,73	4,82	24,94	151,36		20

1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	50	0,54	3,02	1,88	36,95	29	10,5
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	101	12
			2 блюдо	Тефтели мясные	70	6,8	4,92	8,22	104,7	279	43,9
			гарнир	Картофельное пюре	155	2,43	3,58	24,46	144	520	15,6
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	11
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	пр.	7
			хлеб черн.								
			Итого за день:		725	14,25	14,22	96,03	579,01		100
1	2	Итого за день:			985	20,98	19,04	120,97	730,37		120
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая пшениная молочная	155	4,45	8,23	32	220,9	175	12,8
				Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	41,6	377	3,5
			гор. напиток	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,2	9,66	46,76	пр.	3,7
			хлеб								
			фрукты								
			Итого		375	6,1	8,45	56,66	309,26		20
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	50	0,54	3,02	1,88	36,95	29	17
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	1,61	4,07	9,58	85,8	96	16,5
			2 блюдо	Котлета рубленная из птицы	60	7,49	9,19	8,24	147	268/330	40,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	130	5,73	4,06	25,76	162,5	302	8,3
			напиток	Сок	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	10,7
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	пр.	7
			хлеб черн.								
			Кон. изд.								
			Итого		695	18,27	20,87	97,23	657,01		100
1	3	Итого за день:			1070	24,37	29,32	153,89	966,27		120
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Котлета рубленная из птицы	30	8,46	9,95	21,32	209	8	13,3
				Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,2	9,66	46,76	пр.	3,7
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	41,6	376	3
			хлеб								
			фрукты								

[illegible]

			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	41,6	376	3
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	440	6,73	4,82	24,94	151,36		20
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	50	0,54	3,02	1,88	36,95	29	12
			2 блюдо	Куриная голень запеченная	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	12,38
			гарнир	Рис отварной с соусом	80	7,49	9,19	8,24	147	487	50,3
			напиток	Компот из сухофруктов	150	2,43	3,58	24,46	114	304/333	10,32
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	8
			хлеб черн.		50	2,24	0,44	19,76	91,96	пр.	7
			итого								
2	1	Итого за день:			730	15,51	18,59	100,31	617,31		100
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая молочная из пшена и риса	1170	22,24	23,41	125,25	768,67		120
				Хлеб пшеничный в/с	157,5	4,47	8,23	32	220,9	175	12,8
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	20	1,58	0,2	9,66	46,76	пр.	3,7
			хлеб		200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,5
			фрукты								
			итого								
2	2	Обед	закуска		377,5	6,18	8,45	56,86	329,66		20
			1 блюдо	Щи из свеж. капусты с картофелем и сметаной	205	1,44	3,93	8,74	83	88	12
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	110	10,9	12,59	2,01	165,75	260	38,4
			гарнир	Макаронные изделия отварные	100	3,678	3,01	17,63	112,3	309	8
			напиток	Сок	200	0,31	0	39,4	160	389	19,6
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	пр.	7
			хлеб черн.								
			фрукты	Мандарин	125	1	4	59	166,9	3385	15
			итого		790	19,568	23,97	146,54	779,91		100

2	2	Итого за день:		1167,5	25,748	32,42	203,4	1109,57		120
2	3	Завтрак	гор.блюдо	40	3,32	6,63	7,25	152,8	204	17
			чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	41,6	376	3
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			Итого							
2	3	Обед	закуска	240	3,32	6,65	22,25	194,4		20
			1 блюдо	50	0,54	3,02	1,88	36,95	29	10,5
			2 блюдо	200	1,46	3,92	9,4	78,72	102	6
			гарнир	60	10,9	12,59	2,01	165,75	260	45,35
			напиток	155	2,43	3,58	24,46	144	128	10,65
			хлеб бел.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	20,5
			хлеб черн.	50	2,24	0,44	19,76	91,96	пр.	7
			Итого							
2	3	Итого за день:		715	18,23	23,64	89,52	650,18		100
2	4	Завтрак	гор.блюдо	955	21,55	30,29	111,77	844,58		120
			Хлеб пшеничный в/с	30	8,72	8,38	8,14	143	294	13,3
			гор.напиток	20	1,58	0,2	9,66	46,76	пр.	3,7
			чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	41,6	376	3
			хлеб							
			фрукты							
			Итого							
2	4	Обед	закуска	250	10,37	8,6	32,8	231,36		20
			1 блюдо	50	0,54	3,02	1,88	56,95	29	13,5
			2 блюдо	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	10,3
			гарнир	155	7,49	9,19	8,24	208	268/333	40,45
			напиток	200	1	0,2	20,2	86,6	591, сб.1996г.	8,75
			хлеб бел.	50	3,36	1	20,76	191,96	пр.	20
			Кондитерское изделие, бублик ванильный							

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	пр.	7
			итого								
2	4	Итого за день:			705	16,78	16,12	84,8	730,07		100
					955	27,15	24,72	117,6	961,43		120
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Булочка глазированная	50	8,46	9,95	21,32	209	8	17
				Чай с сахаром	200		0,02	15,2	62	376	3
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
					250	8,46	9,97	36,52	271		20
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	50	0,54	3,02	1,88	36,95	29	12
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	101	10,4
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	120	7,49	9,19	8,24	147	268/333	48,37
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	302	11,6
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	10,63
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	пр.	7
			хлеб черн.								
			итого								
					720	18,24	18,97	97,35	639,81		100
2	5	Итого за день:			970	26,7	28,94	133,87	910,81		120
				Среднее значение за период:	1041,75	24,1084	25,7525	141,51	901,106		120