

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

22

1

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,42	0,32	7,84	35,92	Таб.24/96	18,58
			закуска	Бутерброд с сыром	20/30	7,15	7,55	15,76	159,59	Таб №25/96	31,00
			2 блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,38	5,78	38,28	230,66	ТТК58	20,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			<i>итого</i>		535	14,05	13,68	73,88	474,81		74,58
1	1	Обед	закуска	Огурец солёный	20	0,16	0,02	0,34	2,18	Таб №24/96	5,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	3,25	21,55	133,20	ТТК №21	13,03
			2 блюдо	Поджарка по-домашнему	30/15	11,70	11,70	2,20	160,90	599/3/83г.	51,00
			гарнир	Макаронные отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96;516/3/04	8,00
			булочное	Булочка Ванильная	50	4,15	3,90	29,51	169,74	№ 107/08 Муч.	10,00
			напиток	Компот из ягод и яблок	200	0,26	0,11	26,06	106,27	ТТК	13,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	45	3,42	0,36	22,14	105,48	ПП	4,40
			<i>итого</i>		760	29,78	23,63	137,82	883,06		104,43
1	1	Итого за день:			1 295	43,83	37,31	211,70	1 357,87		179,01
1	2	Завтрак	закуска	Салат из свежей капусты	50	0,78	2,52	4,70	44,60	62/97	7,00
			2 блюдо	Котлета рубленая из цыплят	50	8,26	2,97	9,11	96,22	416/96	35,00
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09	257/96.;510/3/2004	10,00
			булочное	Печенье Орешек с начинкой	30	1,89	5,46	16,32	121,98	ПП	10,00
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81	ТТК	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,58
			<i>итого</i>		515	18,31	16,09	82,42	547,74		74,58
1	2	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64	Таб.№24/96	14,35
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,24	3,59	18,10	125,70	ТТК №23	11,08
			2 блюдо	Рагу из цыплят	25/125	2,47	6,39	17,80	138,58	ТТК №27	51,00
			булочное	Крендель с сахаром	50	3,94	5,96	30,87	192,88	ТТК	10,00
			напиток	Компот из яблок	200	0,18	0,18	28,40	115,94	698/97	14,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	ПП	4,00
			<i>итого</i>		750	15,11	16,69	120,73	693,51		104,43
			1	2	Итого за день:			1 265	33,42	32,78	203,15
1	3	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (банан)	90	1,35	0,45	18,90	85,05	ТТК	27,58
			закуска	Мясо прессованное	25	3,45	7,80	0,35	85,40	ТТК	20,00
			2 блюдо	Каша молочная "Дружба"жидкая с маслом	200/5	8,78	8,31	50,25	310,89	ТТК62	17,00
			напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25	№629/96	8,00

			хлеб	Батон в ассортименте	15	3,75	1,45	7,00	56,05	ПП	2,00
			<i>итого</i>		535	17,41	18,02	91,71	598,64		74,58
1	3	Обед	закуска	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59	Таб.№24/96	17,43
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	ТТК №16	11,00
			2 блюдо	Тефтели "Аппетитные" с соусом томатным	60/30	6,18	12,00	8,60	167,12	ТТК	45,00
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,75	4,26	21,17	134,05	68	21,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,50	0,40	26,55	127,80	ПП	5,00
			<i>итого</i>		800	18,71	23,25	96,56	670,32		104,43
1	3	Итого за день:			1 335	36,11	41,27	188,27	1 268,96		179,01
1	4	Завтрак	закуска	Салат из моркови с яблоками	50	0,44	4,28	4,68	59,00	ТТК	10,00
			2 блюдо	Филе куриное тушеное в томатном соусе	30/30	11,58	3,50	2,02	85,90	290/07 ДеЛи принт	42,00
			гарнир	Рис отварной	150	3,84	5,62	40,05	226,14	465/96;511/3/04	13,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	45	3,42	0,36	22,14	105,48	ПП	4,58
			<i>итого</i>		505	19,38	13,79	80,89	525,15		74,58
1	4	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Таб.№24/96	22,43
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	250	12,50	4,46	21,18	174,88	148/96	18,00
			2 блюдо	Биточки рубленые мясо-куриные)	50	13,42	11,12	12,03	201,88	№416/96	41,00
			гарнир	Каша пшенная вязкая	150	4,18	4,81	25,50	162,01	№464/04;510/3/2004	6,00
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	32,86	132,74	588/96	16,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	10	0,86	0,09	5,73	27,17	ТТК	1,00
			<i>итого</i>		760	31,68	20,88	107,10	743,08		104,43
1	4	Итого за день:			1 265	51,06	34,67	187,99	1 268,23		179,01
1	5	Завтрак	закуска	Творожок Мама Лама	100	7,00	4,00	10,00	104,00	ПП	40,00
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,05	6,87	30,25	207,06	ТТК № 73	18,58
			булочное	Печенье песочное	17	1,25	2,85	11,55	76,85	ПП	5,00
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81	ТТК	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00
			<i>итого</i>		542	15,96	13,93	74,59	487,60		74,58
1	5	Обед	закуска	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30	Таб.№24/96	20,00
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,50	6,25	11,53	120,35	ТТК №10	15,00
			2 блюдо	Гуляш из свинины	30/30	9,42	9,54	1,86	130,98	401/96	45,00
			гарнир	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84	469/96	8,00
			напиток	Компот из ягод и яблок	200	0,26	0,11	26,06	106,27	ТТК	13,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,43
			<i>итого</i>		755	22,68	22,02	98,73	683,79		104,43

1	5	Итого за день:			1 297	38,64	35,95	173,32	1 171,39		179,01
1	6	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (мандарин)	65	0,52	0,13	4,88	22,75	таб	19,50
			2 блюдо	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,43	7,80	28,90	215,52	64	18,00
			булочное	Печенье овсяное	50	3,20	8,00	35,20	225,60	ПП	14,00
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,95	23,13	132,63	№762/97;692/04	20,00
			хлеб	Батон в ассортименте	20	1,50	0,60	10,28	52,52	ПП	3,08
			<i>итого</i>			540	16,04	19,48	102,39	649,02	
1	6	Обед	закуска	Икра кабачковая	35	0,19	3,10	4,10	45,05	ПП	13,30
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,19	4,51	19,22	130,26	ТТК №25	17,00
			2 блюдо	Вареники с картофелем и маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	800/97	50,00
			булочное	Булочка Домашняя	30	2,20	2,10	26,60	134,10	№769/04	5,00
			напиток	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72	773/97;705/2004	18,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	15	0,60	0,64	3,90	23,76	ПП	1,40
<i>итого</i>			685	13,85	18,43	125,21	722,13		104,70		
1	6	Итого за день:			1 225	29,89	37,91	227,60	1 371,15		179,28

2	1	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (мандарин)	60	0,48	0,12	4,50	21,00	Таб.№24/96	19,58
			закуска	Сыр порционный	25	6,03	7,67	0,08	93,46	Таб.№ 25/96	24,00
			2 блюдо	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,43	7,80	28,90	215,52	64	18,00
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81	ТТК	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	ПП	4,00
			<i>итого</i>		530	17,12	15,96	66,11	476,55		74,58
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	35	0,19	3,10	4,10	45,05	ПП	11,03
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	250	12,50	4,46	21,18	174,88	148/96	18,91
			2 блюдо	Плов из мяса	30/150	10,41	21,54	40,10	395,90	№403/96	60,00
			булочное	Булочка Домашняя	30	2,20	2,10	26,60	134,10	№769/04	6,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,49
<i>итого</i>		725	27,68	31,57	118,74	869,79		104,43			
2	1	Итого за день:			1 255	44,80	47,53	184,85	1 346,34		179,01
2	2	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	22,20	Таб.№24/96	11,25
			2 блюдо	Филе куриное тушеное в томатном соусе	30/30	11,58	3,50	2,02	85,90	290/07 ДеЛи принт	42,00
			гарнир	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96;516/3/04	8,00
			напиток	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30	ТТК	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	45	3,42	0,36	22,14	105,48	ПП	4,33
			<i>итого</i>		505	20,91	8,41	78,46	473,17		74,58
2	2	Обед	закуска	Десерт фруктовый (мандарин)	50	0,40	0,10	3,75	17,50	Таб.№24/96	15,03
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	3,25	21,55	133,20	ТТК №21	13,00
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	55/30	7,74	10,92	15,60	191,67	ТТК	46,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,55	3,55	34,26	187,19	ТТК №3	14,00
			булочное	Булочка Ванильная	50	4,15	3,90	29,51	169,74	№ 107/08 Муч.	10,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	10	0,86	0,09	5,73	27,17	ТТК	1,40
			<i>итого</i>		795	22,24	21,84	122,40	775,11		104,43
2	2	Итого за день:			1 300	43,15	30,25	200,86	1 248,27		179,01
2	3	Завтрак	закуска	Сыр порционный	25	6,03	7,67	0,08	93,46	Таб.№ 25/96	24,00
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,05	6,87	30,25	207,06	ТТК № 73	18,80
			булочное	Ватрушка с творогом	50	6,68	3,36	21,67	143,64	695/08	17,00
			напиток	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26	ТТК	10,00
			хлеб	Батон в ассортименте	40	4,48	1,08	21,43	113,36	ПП	4,78
			<i>итого</i>		520	23,48	19,08	91,78	632,78		74,58
2	3	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	Таб.№24/96	22,00
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	ТТК №16	11,43
			2 блюдо	Гуляш из свинины	30/30	9,42	9,54	1,86	130,98	401/96	46,00

			гарнир	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84	469/96	8,00
			напиток	Компот из ягод и яблок	200	0,26	0,11	26,06	106,27	ТТК	14,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		780	22,17	22,26	102,60	699,40		104,43
2	3		Итого за день:		1 300	45,65	41,34	194,38	1 332,18		179,01
2	4	Завтрак	закуска	Огурец свежий	20	0,14	0,00	0,39	2,14	Таб.№24/96	10,78
			2 блюдо	Котлета Пожарская	50	7,20	10,50	2,50	133,30	ТТК	42,00
			гарнир	Каша пшенная вязкая	200	5,63	6,68	34,34	220,00	Таб.№24,257/96	8,00
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81	ТТК	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	45	3,42	0,36	22,14	105,48	ПП	4,80
			<i>итого</i>		515	16,53	17,59	72,32	513,73		74,58
2	4	Обед	закуска	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59	Таб.№24/96	17,17
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,50	6,25	11,53	120,35	ТТК №10	15,00
			2 блюдо	Пельмени отварные	125 /3	12,90	15,40	42,50	264,76	664/96	52,00
			булочное	Печенье песочное	35	2,70	3,53	26,78	149,69	ПП	10,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,50	0,40	26,55	127,80	ПП	5,26
		<i>итого</i>		723	25,63	25,91	132,38	769,82		104,43	
2	4		Итого за день:		1 238	42,16	43,51	204,70	1 283,55		179,01
2	5	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (груша)	50	0,20	0,15	5,15	22,75	Таб.№24/96	16,58
			2 блюдо	Каша молочная "Дружба"жидкая с маслом	200/5	8,78	8,31	50,25	310,89	ТТК62	17,00
			булочное	Бутерброд горячий с мясом	50	9,44	9,25	15,20	181,81	ТТК	33,00
			напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25	№629/96	8,00
			<i>итого</i>		505	18,50	17,72	85,81	576,70		74,58
2	5	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	65	0,28	0,28	6,86	31,08	Таб.№ 24/96	15,01
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,24	3,59	18,10	125,70	ТТК №23	11,00
			2 блюдо	Тефтели куриные с рисом с соусом томатным	60/30	7,96	11,03	10,22	171,96	№463 Сб.р.2004г.	39,00
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,75	4,26	21,17	134,05	68	21,00
			напиток	Компот из яблок	200	0,18	0,18	28,40	115,94	698/97	14,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	45	3,42	0,36	22,14	105,48	ПП	4,42
			<i>итого</i>		800	19,83	19,71	106,89	684,21		104,43
2	5		Итого за день:		1 305	38,32	37,43	192,70	1 260,91		179,01
2	6	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (мандарин)	60	0,48	0,12	4,50	21,00	Таб.№24/96	18,18
			закуска	Сыр порционный	25	6,03	7,67	0,08	93,46	Таб.№ 25/96	24,00
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,05	6,87	30,25	207,06	ТТК № 73	20,00
			напиток	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30	ТТК	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,40
			<i>итого</i>		525	15,28	15,00	65,43	457,86		74,58
2	6	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	40	0,90	2,03	3,77	36,95	45/2004	11,46
			1 блюдо	Суп из овощей	250	4,11	4,58	15,21	118,46	ТТК №12	15,00

		2 блюдо	Котлета рубленая из мяса	50	7,04	7,05	13,12	144,04	ТТК	44,00
		гарнир	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84	469/96	8,00
		булочное	Крендель с сахаром	50	3,94	5,96	30,87	192,88	ТТК	10,00
		напиток	Компот из ягод и яблок	200	0,26	0,11	26,06	106,27	ТТК	13,00
		хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
		<i>итого</i>		770	24,13	25,72	139,67	886,67		104,46
2	6	Итого за день:		1 295	39,41	40,72	205,10	1 344,53		179,04
		Среднее значение за период:		1 281,25	40,54	38,39	197,88	1 291,22		179,04