

Школа

Утвердил: должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

19

2

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;685/20 04	5,00
			<i>итого</i>		535	14,05	13,68	73,88	474,81		74,58
1	1	Обед	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	18,90	Таб.№24/96	17,03
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	3,25	21,55	133,20	ТТК №21	12,00
			2 блюдо	Поджарка по-домашнему	30/15	11,70	11,70	2,20	160,90	599/3/83г.	52,00
			гарнир	Макаронные отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96;516/3/ 04	8,00
			напиток	Компот из ягод и яблок	200	0,26	0,11	26,06	106,27	ТТК	13,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,15	0,23	14,33	67,93	ПП	2,40
			<i>итого</i>		720	24,65	19,67	104,21	692,48		104,43
1	1	<b>Итого за день:</b>			1 255	38,70	33,35	178,08	1 167,29		179,01
1	2	Завтрак	закуска	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,02	3,76	35,70	62/97	4,78
			2 блюдо	Биточки рубленные мясо-куриные)	50	13,42	11,12	12,03	201,88	№416/96	41,00
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09	257/96.;510/3/ 2004	10,00
			булочное	Пряники в ассортименте	35	1,70	1,87	25,50	125,63	ПП	11,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,15	0,23	14,33	67,93	ПП	2,80
			<i>итого</i>		500	22,57	20,07	89,74	629,86		74,58
1	2	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64	Таб.№24/96	13,95
			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	45	3,42	0,36	22,14	105,48	ПП	4,40
			<i>итого</i>		755	15,49	16,73	123,19	705,23		104,43
1	2	<b>Итого за день:</b>			1 255	38,06	36,80	212,92	1 335,08		179,01
1	3	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (банан)	90	1,35	0,45	18,90	85,05	ТТК	27,58
			закуска	Мясо пресованное	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)	70	1,05	0,35	14,70	66,15	Таб.№24/96	21,43
			закуска	Икра кабачковая (консерв)	30	0,63	2,84	2,71	38,92	Таб №24/96	11,00
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	ТТК №16	11,00
			2 блюдо	Котлета рубленая из цыплят	50	8,26	2,97	9,11	96,22	416/96	35,00
			гарнир	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84	469/96	8,00
			булочное	Булочка Золотистая	50	4,18	4,19	30,19	175,19	ТТК	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	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		830	26,35	22,62	134,57	847,31		104,43
1	3	<b>Итого за день:</b>			1 365	43,76	40,64	226,28	1 445,95		179,01
1	4	Завтрак	закуска	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,27	23,68	71/97	5,18
			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;511/3/0 4	13,00
			булочное	Печенье песочное	17	1,25	2,85	11,55	76,85	ПП	5,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Батон в ассортименте	35	2,63	1,05	17,99	91,91	ПП	4,40
			<i>итого</i>		507	19,96	13,09	88,88	553,11		74,58
1	4	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	22,20	Таб.№24/96	12,03
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,50	6,25	11,53	120,35	ТТК №10	15,00
			2 блюдо	Запеканка картофельная с филе цыплят	121	8,78	8,00	21,35	192,56	430/96	47,00
			булочное	Булочка Домашняя	50	3,35	6,30	27,70	180,90	№769/04	10,00
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	32,86	132,74	588/96	16,00
			хлеб	Батон в ассортименте	35	2,63	1,05	17,99	91,91	ПП	4,40
			<i>итого</i>		706	19,78	21,81	116,32	740,66		104,43
1	4	<b>Итого за день:</b>			1 213	39,73	34,89	205,20	1 293,77		179,01

2	1	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	85	5,00	5,00	112,50	515,00	Таб.№24/96	21,58
			закуска	Бутерброд с сыром	20/30	7,15	7,55	15,76	159,59	Таб №25/96	31,00
			2 блюдо	Каша молочная "Дружба"жидкая с маслом	200/5	8,78	8,31	50,25	310,89	ТТК62	17,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			<i>итого</i>		540	21,03	20,89	190,51	1 034,11		74,58
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,24	3,59	18,10	125,70	ТТК №23	11,43
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	60/30	8,67	13,27	8,35	187,51	423/96	46,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,55	3,55	34,26	187,19	ТТК №3	14,00
			булочное	Плюшка Московская	50	2,20	2,10	26,60	134,10	ТТК	10,00
			напиток	Компот из ягод	200	0,26	0,11	25,88	105,55	697/97	18,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,50	0,40	26,55	127,80	ПП	5,00
			<i>итого</i>		790	25,42	23,02	139,74	867,85		104,43
2	1	<b>Итого за день:</b>			1 330	46,45	43,91	330,25	1 901,97		179,01
2	2	Завтрак	закуска	Салат из моркови с яблоками	40	0,36	3,38	3,71	46,70	ТТК	12,18
			2 блюдо	Спагетти отварные с соусом Болоньезе	150/75	11,14	9,80	48,63	327,28	ТТК	54,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,40
			<i>итого</i>		500	14,26	13,49	81,56	504,66		74,58
2	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	20	0,42	1,89	1,81	25,93	ТТК	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	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;511/3/0 4	13,00
			булочное	Булочка сдобная	50	3,82	3,68	33,26	181,44	№628/13	10,00
			напиток	Компот из ягод	200	0,26	0,11	25,88	105,55	697/97	18,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,40
			<i>итого</i>		765	27,02	18,33	141,79	840,20		104,43
2	2	<b>Итого за день:</b>			1 265	41,28	31,81	223,35	1 344,85		179,01
2	3	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (груша)	45	0,18	0,14	4,64	20,54	Таб.№24/96	15,58
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,05	6,87	30,25	207,06	ТТК № 73	18,00
			булочное	Бутерброд горячий с мясом	50	9,44	9,25	15,20	181,81	ТТК	35,00
			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	1,00
			<i>итого</i>		510	16,63	16,38	67,82	485,21		74,58
2	3	Обед	закуска	Огурец солёный	50	0,40	0,05	0,85	5,45	Таб №24/96	14,00
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,19	4,51	19,22	130,26	ТТК №25	17,03
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из свинины	25/125	7,55	17,70	17,58	259,82	394/96	53,00

			булочное	Булочка Десертная (повидло)	50	3,90	3,72	32,17	177,76	ТТК	12,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,40
			<i>итого</i>		735	17,80	26,29	99,04	703,97		104,43
2	3	<b>Итого за день:</b>			1 245	34,43	42,67	166,86	1 189,18		179,01
2	4	Завтрак	2 блюдо	Изделие мясное "Рулетик"	50	8,00	18,00	0,70	196,80	тТК	36,00
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	5,63	6,68	34,34	220,00	Таб.№24,257/ 96	8,00
			булочное	Десерт батончик Чио Рио.	30	2,00	8,00	18,34	153,34	ТТК	18,18
			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	3,40
			<i>итого</i>		515	18,43	33,01	83,55	704,99		74,58
2	4	Обед	закуска	Салат из свежей и морской капусты	40	0,79	2,18	4,12	39,26	ТТК	8,00
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	ТТК №16	11,03
			2 блюдо	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,01	11,64	16,69	207,62	288/2011	53,00
			гарнир	Макаронные отварные	100	3,73	3,94	23,93	146,12	469/96	6,00
			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	25	2,15	0,23	14,33	67,93	ПП	2,40
			<i>итого</i>		755	24,05	30,38	133,56	903,87		104,43
2	4	<b>Итого за день:</b>			1 270	42,48	63,39	217,11	1 608,86		179,01
2	5	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	18,90	Таб.№24/96	18,58
			2 блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,78	7,77	28,52	211,13	№60	22,00
			булочное	Слойка с фруктовой начинкой	55	4,01	8,20	25,00	189,82	ТТК	25,00
			напиток	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30	ТТК	9,00
			<i>итого</i>		510	11,30	16,13	70,95	474,15		74,58
2	5	Обед	закуска	Огурец солёный	15	0,13	0,02	0,28	1,82	Таб.24/94г	4,00
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	250	12,50	4,46	21,18	174,88	148/96	18,43
			2 блюдо	Котлета Веста рыбная из горбуши	50	5,91	3,82	6,31	83,26	тТК	42,00
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,75	4,26	21,17	134,05	68	21,00
			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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	ПП	4,00
			<i>итого</i>		755	28,58	16,81	110,13	706,15		104,43
2	5	<b>Итого за день:</b>			1 265	39,88	32,94	181,08	1 180,30		179,01
2	6	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	80	1,99	0,16	6,48	35,32	Таб.24/96	29,58
			2 блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,38	5,78	38,28	230,66	ТТК58	20,00
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,95	23,13	132,63	№762/97;692/ 04	20,00
			хлеб	Батон в ассортименте	40	4,48	1,08	21,43	113,36	ПП	5,00

			<i>итого</i>		525	16,24	9,97	89,32	511,97		74,58
2	6	Обед	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68	Таб.№24/96	21,40
			1 блюдо	Суп из овощей	250	4,11	4,58	15,21	118,46	ТТК №12	15,03
			2 блюдо	Котлета Любительская	50	7,80	5,00	6,00	100,16	ТТК	49,00
			гарнир	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84	469/96	8,00
			булочное	Печенье песочное	17	1,25	2,85	11,55	76,85	ПП	4,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00
				<i>итого</i>		747	20,92	18,38	95,34	630,51	
2	6	<b>Итого за день:</b>			1 272	37,16	28,35	184,66	1 142,48		179,01
		<b>Среднее значение за период:</b>			1 273,50	40,19	38,88	212,58	1 360,97		179,01