

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

1

4

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	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;685/2004	5,00
			<i>итого</i>		535	16,45	16,21	85,85	555,03		74,58
1	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	47,00
			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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	ПП	4,00
			<i>итого</i>		780	23,96	22,94	132,87	833,81		104,43
1	1	Итого за день:			1 315	40,41	39,15	218,72	1 388,85		179,01
1	2	Завтрак	закуска	Маринад овощной	55	0,73	5,50	5,09	72,78	570/96	9,18
			2 блюдо	Гуляш из филе куриного в томатном соусе	30/30	10,10	2,82	2,06	74,00	401/96	44,00
			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	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,40
			<i>итого</i>		500	17,43	14,24	76,42	503,59		74,58
1	2	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	Таб.№24/96	23,57
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	3,25	21,55	133,20	ТТК №21	13,03
			2 блюдо	Пельмени отварные с маслом	150/3	14,85	21,63	33,67	388,75	ТТК	60,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,15	0,23	14,33	67,93	ПП	2,83
			<i>итого</i>		718	21,90	25,49	90,37	678,47		104,43
1	2	Итого за день:			1 218	39,33	39,73	166,79	1 182,06		179,01
1	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;685/2004	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
1	3	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,22	3,04	1,13	32,73	19/2011 Дели принт	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;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,40
			<i>итого</i>		745	17,62	29,27	99,32	731,24		104,43
1	3		Итого за день:			1 255	34,25	45,65	167,14	1 216,45	
1	4	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,42	0,32	7,84	35,92	Таб.24/96	18,18
			2 блюдо	Изделие мясное "Рулетик"	50	8,00	18,00	0,70	196,80	ттк	40,00
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	5,63	6,68	34,34	220,00	Таб.№24,257/96	8,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,40
			<i>итого</i>		565	16,81	25,31	72,10	583,39		74,58
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	35	0,19	3,10	4,10	45,05	ПП	14,00
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	ТТК №16	11,03
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	55/30	7,74	10,92	15,60	191,67	ТТК	47,00
			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>		745	22,18	30,58	132,45	893,72		104,43
1	4	Итого за день:			1 310	38,99	55,88	204,55	1 477,11		179,01
1	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
1	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	12,52	5,91	6,31	128,50	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	35,18	18,90	110,13	751,39		104,43
1	5	Итого за день:			1 265	46,48	35,03	181,08	1 225,54		179,01
1	6	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	80	1,99	0,16	6,48	35,32	Таб.24/96	29,58
			2 блюдо	Каша молочная пшенная 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
1	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		104,43
1	6	Итого за день:			1 272	37,16	28,35	184,66	1 142,48		179,01

2	1	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	45,36	Таб.№24/96	22,58
			закуска	Сыр порционный	25	6,03	7,67	0,08	93,46	Таб.№ 25/96	24,00
			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
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		580	15,87	14,06	74,84	489,34		74,58
2	1	Обед	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	80	1,99	0,16	6,48	35,32	Таб.24/96	15,43
			закуска	Икра кабачковая (консерв)	25	0,63	2,84	2,71	38,92	ТТК	10,00
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,24	3,59	18,10	125,70	ТТК №23	11,00
			2 блюдо	Котлета рубленая из цыплят	50	8,26	2,97	9,11	96,22	416/96	35,00
			гарнир	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96;516/3/ 04	8,00
			булочное	Печенье песочное	17	1,25	2,85	11,55	76,85	ПП	4,00
			напиток	Компот из ягод	200	0,26	0,11	25,88	105,55	697/97	18,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		802	25,56	17,15	124,61	755,08		104,43
2	1	Итого за день:			1 382	41,43	31,21	199,44	1 244,42		179,01
2	2	Завтрак	закуска	Салат из квашенной капусты	25	1,57	1,27	3,36	31,15	45/2004	6,00
			2 блюдо	Биточки рубленые (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	Крендель с сахаром	50	3,94	5,96	30,87	192,88	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	25	2,15	0,23	14,33	67,93	ПП	2,58
			<i>итого</i>		500	25,76	23,41	94,71	692,56		74,58
2	2	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	25	1,57	1,27	3,36	31,15	45/2004	6,00
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	ТТК №16	10,85
			2 блюдо	Гуляш из филе куриного в томатном соусе	30/30	10,10	2,82	2,06	74,00	401/96	44,00
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,75	4,26	21,17	134,05	68	21,00
			булочное	Крендель с сахаром	50	3,94	5,96	30,87	192,88	ТТК	10,00
			напиток	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26	ТТК	10,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,15	0,23	14,33	67,93	ПП	2,58
			<i>итого</i>		760	25,00	20,89	105,36	709,39		104,43
2	2	Итого за день:			1 260	50,76	44,30	200,06	1 401,95		179,01
2	3	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (банан)	80	1,28	0,43	17,85	80,33	ТТК	27,75
			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	1,83
			<i>итого</i>		525	17,33	18,00	90,66	593,92		74,58

2	3	Обед	закуска	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59	Таб.№24/96	17,43
			закуска	Огурец свежий	15	0,11	0,02	0,29	1,78	Таб.№24/96	8,00
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,19	4,51	19,22	130,26	ТТК №25	17,00
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	55/30	7,74	10,92	15,60	191,67	ТТК	47,00
			гарнир	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84	469/96	8,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00
		<i>итого</i>		780	19,19	21,61	105,86	694,66		104,43	
2	3	Итого за день:			1 305	36,52	39,60	196,52	1 288,58		179,01
2	4	Завтрак	2 блюдо	Котлета рубленая из цыплят	50	8,26	2,97	9,11	96,22	416/96	35,00
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,75	4,26	21,17	134,05	68	21,00
			булочное	Булочка Дорожная	50	3,67	7,11	28,89	194,23	№772/04	9,00
			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	4,58
			<i>итого</i>		500	19,28	14,77	97,72	600,94		74,58
2	4	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	40	0,16	0,16	3,92	17,76	Таб.№24/96	11,03
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	3,25	21,55	133,20	ТТК №21	13,00
			2 блюдо	Плов из мяса	30/150	4,67	8,30	39,99	253,31	403/96	60,00
			булочное	Булочка Ванильная	50	4,15	3,90	29,51	169,74	№ 107/08 Муч.	10,00
			напиток	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30	ТТК	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	15	0,60	0,64	3,90	23,76	ПП	1,40
			<i>итого</i>		735	14,08	16,30	112,25	652,07		104,43
2	4	Итого за день:			1 235	33,36	31,07	209,97	1 253,00		179,01
2	5	Завтрак	закуска	Сыр порционный	25	6,03	7,67	0,08	93,46	Таб.№ 25/96	24,00
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	Таб.№24/96	24,58
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,05	6,87	30,25	207,06	ТТК № 73	18,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		570	14,90	15,35	67,87	469,21		74,58
2	5	Обед	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	Поджарка по-домашнему	30/15	11,70	11,70	2,20	160,90	599/3/83г.	51,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,55	3,55	34,26	187,19	ТТК №3	14,00
			булочное	Печенье песочное	35	2,70	3,53	26,78	149,69	ПП	10,00
			напиток	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30	ТТК	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,43
			<i>итого</i>		700	33,03	23,46	107,64	773,84		104,43
2	5	Итого за день:			1 270	47,93	38,81	175,51	1 243,05		179,01

2	6	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (груша)	55	0,22	0,17	5,67	25,09	Таб.№24/96	19,58
			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 лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25	№629/96	8,00
			<i>итого</i>		515	11,09	16,15	74,40	487,29		74,58
2	6	Обед	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68	Таб.№24/96	11,40
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,50	6,25	11,53	120,35	ТТК №10	15,00
			2 блюдо	Котлета Крестьянская	50	10,00	9,02	1,59	127,54		50,00
			гарнир	Гороховое пюре	150	15,30	5,30	29,60	227,30	317,529/97	10,00
			напиток	Компот из ягод и яблок	200	0,26	0,11	26,06	106,27	ТТК	13,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,50	0,40	26,55	127,80	ПП	5,03
			<i>итого</i>		760	35,10	21,20	100,19	731,94		104,43
			Итого за день:		1 275	46,19	37,35	174,59	1 219,24		179,01
		Среднее значение за период:	1 280,17	41,07	38,85	189,92	1 273,56		179,01		