

Школа

Утвердил: должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

4

3

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)	70	0,30	0,30	9,35	41,30	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>		525	13,93	13,66	75,39	480,19		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 изделия 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>			1 245	38,58	33,33	179,59	1 172,67		179,01
1	2	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	18,90	Таб.№24/96	13,58
			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
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,50	0,40	26,55	127,80	ПП	5,00
			<i>итого</i>		500	23,05	16,46	76,75	547,30		74,58
1	2	Обед	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	18,90	Таб.№24/96	13,58
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,24	3,59	18,10	125,70	ТТК №23	11,45
			2 блюдо	Плов из филе цыплят	125	14,05	13,50	27,63	288,21	449/96,4832/0 4	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>		720	27,28	23,69	131,18	847,11		104,43
1	2	<b>Итого за день:</b>			1 220	50,33	40,15	207,93	1 394,42		179,01
1	3	Завтрак	закуска	Мясо прессованное	25	3,45	7,80	0,35	85,40	ТТК	20,00
			закуска	Десерт фруктовый (банан)	80	1,28	0,43	17,85	80,33	ТТК	27,58
			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>		525	17,33	18,00	90,66	593,92		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>			1 355	43,68	40,62	225,23	1 441,23		179,01
1	4	Завтрак	закуска	Огурец солёный	50	0,40	0,05	0,85	5,45	Таб №24/96	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;511/3/0 4	13,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	45	3,42	0,36	22,14	105,48	ПП	4,58
			<i>итого</i>		505	19,34	9,56	77,06	471,60		74,58
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,50	6,25	11,53	120,35	ТТК №10	16,03
			2 блюдо	Изделие мясное "Рулетик"	50	8,00	18,00	0,70	196,80	ттк	40,00
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,75	4,26	21,17	134,05	68	21,00
			булочное	Булочка Майская	50	9,23	2,63	34,79	199,75	ТТК №28	10,00
			напиток	Компот из ягод и яблоч	200	0,26	0,11	26,06	106,27	ТТК	13,00
			хлеб	Батон в ассортименте	35	2,63	1,05	17,99	91,91	ПП	4,40
			<i>итого</i>		735	27,36	32,30	112,24	849,13		104,43
1	4	<b>Итого за день:</b>			1 240	46,70	41,86	189,30	1 320,73		179,01

2	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;685/20 04	5,00
			<i>итого</i>		535	16,45	16,21	85,85	555,03		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	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
2	1	<b>Итого за день:</b>			1 315	40,41	39,15	218,72	1 388,85		179,01
2	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;511/3/0 4	13,00
			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	17,43	14,24	76,42	503,59		74,58
2	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;685/20 04	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
2	2	<b>Итого за день:</b>			1 218	39,33	39,73	166,79	1 182,06		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	закуска	Десерт фруктовый (киви)	40	0,32	0,16	3,24	15,68	Таб.№24/96	18,18
			2 блюдо	Изделие мясное "Рулетик"	50	8,00	18,00	0,70	196,80	ТТК	40,00
			гарнир	Каша пшенная 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;685/20 04	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,40
			<i>итого</i>		525	16,71	25,15	67,50	563,15		74,58
2	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	Макароны 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
2	4	<b>Итого за день:</b>			1 270	38,89	55,72	199,95	1 456,87		179,01
<b>Среднее значение за период:</b>					1 263,50	41,54	41,65	194,30	1 318,25		179,01