

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

18

12

2023

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 (мандарин)	60	0,48	0,12	4,50	21,00	Таб.№24/96	21,01
			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	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,95	23,13	132,63	№762/97;692/04	20,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,15	0,23	14,33	67,93	ПП	2,80
			<i>итого</i>				515	19,48	18,77	70,93	530,54
1	1	Обед	закуска	Десерт фруктовый (мандарин)	50	0,40	0,10	3,75	17,50	Таб.№24/96	18,01
			закуска	Огурец солёный	25	0,22	0,03	0,47	3,03	ТТК	8,00
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	250	12,50	4,46	21,18	174,88	148/96	18,94
			2 блюдо	Плов из мяса	30/150	10,41	21,54	40,10	395,90	№403/96	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	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>				735	25,91	26,50	92,26	711,16
1	1	Итого за день:			1 250	45,39	45,26	163,19	1 241,70		198,76
1	2	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	18,90	Таб.№24/96	18,01
			закуска	Икра кабачковая	35	0,19	3,10	4,10	45,05	ПП	11,00
			2 блюдо	Макароны запеченные с яйцом	200	16,23	13,66	38,27	340,91	335/04	40,00
			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	2,80
			<i>итого</i>				510	19,20	17,26	89,14	588,72
1	2	Обед	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	18,90	Таб.№24/96	18,01
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	3,25	21,55	133,20	ТТК №21	13,94
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	55/30	7,74	10,92	15,60	191,67	ТТК	46,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4,32	22,84	150,37	ТТК №2	10,00
			булочное	Булочка Ванильная	50	4,15	3,90	29,51	169,74	№ 107/08 Муч.	10,00
			напиток	Компот из яблок	200	0,18	0,18	28,40	115,94	698/97	14,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	10	0,86	0,09	5,73	27,17	ТТК	1,00
<i>итого</i>				745	22,86	22,76	127,68	807,00		112,95	
1	2	Итого за день:			1 255	42,05	40,02	216,83	1 395,72		198,76
1	3	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	Таб.№24/96	20,00
			2 блюдо	Запеканка творожная с крошкой	60	8,43	9,40	18,29	191,46	ттк	40,01
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,05	6,87	30,25	207,06	ТТК № 73	18,80

			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>		575	16,46	16,81	79,20	533,99		85,81
1	3	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,30	Таб.№24/96	17,01
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	ТТК №16	11,94
			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	Сок тетропак в ассортименте	200	1,00	1,50	20,00	97,50	ПП	27,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		765	22,85	23,59	95,07	683,97		112,95
1	3		Итого за день:			1 340	39,31	40,40	174,28	1 217,97	
1	4	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (банан)	65	1,22	0,02	18,25	78,06	Таб.№24/96	18,01
			2 блюдо	Изделие мясное "Рулетик"	50	8,00	18,00	0,70	196,80	ТТК	42,00
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	5,63	6,68	34,34	220,00	Таб.№24,257/ 96	8,00
			напиток	Компот из яблок	200	0,18	0,18	28,40	115,94	698/97	14,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,80
			<i>итого</i>		550	17,69	25,16	98,91	692,84		85,81
1	4	Обед	закуска	Десерт фруктовый (банан)	65	1,22	0,02	18,25	78,06	Таб.№24/96	18,01
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,50	6,25	11,53	120,35	ТТК №10	15,94
			2 блюдо	Котлета Веста рыбная из горбуши	50	12,52	5,91	6,31	128,50	ТТК	42,00
			гарнир	Рис Мозайка	150	4,88	7,06	40,92	246,74	ТТК	22,00
			напиток	Компот из ягод и яблок	200	0,26	0,11	26,06	106,27	ТТК	13,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00
			<i>итого</i>		735	24,90	19,51	112,91	726,81		112,95
1	4	Итого за день:			1 285	42,59	44,67	211,82	1 419,65		198,76
1	5	Завтрак	закуска	Творожок Мама Лама	100	7,00	4,00	10,00	104,00	ПП	40,00
			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 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	3,81
			<i>итого</i>		565	21,99	20,42	89,82	630,96		85,81
1	5	Обед	закуска	Десерт фруктовый (груша)	45	0,02	0,01	0,46	2,05	368/2014 Дели плюс	15,01
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,24	3,59	18,10	125,70	ТТК №23	11,94
			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
			булочное	Плюшка Московская	50	2,20	2,10	26,60	134,10	ТТК	10,00
			напиток	Компот из яблок	200	0,18	0,18	28,40	115,94	698/97	14,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00

			<i>итого</i>		805	19,87	21,34	114,79	730,68		112,95
1	5	Итого за день:			1 370	41,85	41,76	204,61	1 361,64		198,76
1	6	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (мандарин)	60	0,48	0,12	4,50	21,00	Таб.№24/96	18,01
			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
			булочное	Булочка Гребешок с маковой начинкой	40	3,49	1,91	22,45	120,98	ттк	10,00
			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	4,80
				<i>итого</i>	575	19,53	17,00	92,79	602,28		85,81
1	6	Обед	1 блюдо	Суп из овощей	250	4,11	4,58	15,21	118,46	ТТК №12	16,94
			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	Булочка Золотистая	50	4,18	4,19	30,19	175,19	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>	730	23,47	21,92	135,22	832,03		94,94
1	6	Итого за день:			1 305	43,00	38,92	228,01	1 434,31		180,75

2	1	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Таб.№ 24/96	33,81
			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	18,00
			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>		630	17,28	15,57	83,58	543,55		85,81
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,19	4,51	19,22	130,26	ТТК №25	17,95
			2 блюдо	Котлета Пожарская	50	7,20	10,50	2,50	133,30	ТТК	44,00
			гарнир	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96;516/3/04	8,00
			булочное	Плюшка Московская	50	2,20	2,10	26,60	134,10	ТТК	10,00
			напиток	Сок тетрапак в ассортименте	200	1,00	1,50	20,00	97,50	ПП	27,00
			хлеб	Батон в ассортименте	45	3,38	1,35	23,13	118,17	ПП	6,00
			<i>итого</i>		745	22,61	24,25	127,47	818,62		112,95
2	1	Итого за день:			1 375	39,90	39,82	211,05	1 362,18		198,76
2	2	Завтрак	закуска	Маринад овощной	40	0,53	4,00	3,70	52,92	№570/96	7,00
			закуска	Десерт фруктовый (мандарин)	60	0,48	0,12	4,50	21,00	Таб.№24/96	18,01
			2 блюдо	Котлета рубленая из мяса	50	7,04	7,05	13,12	144,04	ттк	42,00
			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;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,80
			<i>итого</i>		535	15,39	16,28	72,66	498,72		85,81
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	50	0,78	2,52	4,70	44,60	62/97	6,00
			закуска	Десерт фруктовый (мандарин)	60	0,48	0,12	4,50	21,00	Таб.№24/96	18,01
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	3,25	21,55	133,20	ТТК №21	13,94
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из филе цыплят	40/125	16,97	10,74	16,00	228,54	394/96	60,00
			булочное	Булочка сдобная	30	2,29	2,21	19,96	108,89	№628/13	6,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	ПП	4,00
			<i>итого</i>		795	28,10	19,18	98,39	678,62		112,95
2	2	Итого за день:			1 330	43,49	35,47	171,05	1 177,35		198,76
2	3	Завтрак	закуска	Бутерброд с сыром	20/30	7,15	7,55	15,76	159,59	Таб №25/96	31,00
			2 блюдо	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	6,38	5,78	38,28	230,66	ТТК58	20,80
			напиток	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30	ТТК	9,00
			фрукты	Пюре фруктовое Малышам	125	0,50	0,10	14,40	60,50	ттк	24,01
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	10	0,86	0,09	5,73	27,17	ТТК	1,00
			<i>итого</i>		590	14,95	13,58	87,55	532,22		85,81
2	3	Обед	закуска	Десерт фруктовый (банан)	65	1,22	0,02	18,25	78,06	Таб.№24/96	18,01

			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	250	12,50	4,46	21,18	174,88	148/96	18,94
			2 блюдо	Гуляш из филе куриного	35/35	0,34	3,37	2,16	40,36	ТТК	42,00
			гарнир	Рис отварной	100	2,52	4,86	26,64	160,34	465/96;511/3/04	9,00
			напиток	Компот из ягод	200	0,26	0,11	25,88	105,55	697/97	20,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,50	0,40	26,55	127,80	ПП	5,00
			<i>итого</i>		735	21,34	13,22	120,66	686,99		112,95
2	3		Итого за день:		1 325	36,28	26,80	208,21	1 219,22		198,76
2	4	Завтрак	закуска	Огурец солёный	25	0,22	0,03	0,47	3,03	ТТК	7,00
			закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	18,90	Таб.№24/96	18,01
			2 блюдо	Спагетти отварные с соусом Болоньезе	150/75	11,14	9,80	48,63	327,28	ТТК	48,00
			напиток	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26	ТТК	10,00
			хлеб	Батон в ассортименте	20	1,50	0,60	10,28	52,52	ПП	2,80
			<i>итого</i>		520	13,55	10,63	81,78	476,99		85,81
2	4	Обед	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	18,90	Таб.№24/96	18,01
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	ТТК №16	12,94
			2 блюдо	Тефтели куриные с рисом с соусом томатным	60/30	7,96	11,03	10,22	171,96	№463 Сб.р.2004г.	42,00
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,75	4,26	21,17	134,05	68	21,00
			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;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	ПП	4,00
		<i>итого</i>		830	22,73	26,18	112,53	776,62		112,95	
2	4		Итого за день:		1 350	36,28	36,81	194,31	1 253,62		198,76
2	5	Завтрак	закуска	Мясо пресованное	20	2,40	7,80	0,28	80,92	ТТК	16,00
			закуска	Творожок Мама Лама	100	7,00	4,00	10,00	104,00	ПП	40,00
			2 блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,78	7,77	28,52	211,13	№60	22,00
			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	2,81
			<i>итого</i>		550	18,43	19,82	65,13	512,61		85,81
2	5	Обед	закуска	Десерт фруктовый (груша)	55	0,22	0,17	5,67	25,09	Таб.№24/96	18,01
			1 блюдо	Суп из овощей	250	4,11	4,58	15,21	118,46	ТТК №12	15,94
			2 блюдо	Голубцы ленивые из мяса курицы с соусом томатным	60/30	9,80	9,40	4,50	141,80	ТТК	43,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,55	3,55	34,26	187,19	ТТК №3	14,00
			булочное	Крендель с сахаром	50	3,94	5,96	30,87	192,88	ТТК	10,00
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81	ТТК	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		825	25,04	24,05	118,22	789,45		112,95
2	5		Итого за день:		1 375	43,47	43,87	183,34	1 302,06		198,76
2	6	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,42	0,32	7,84	35,92	Таб.24/96	18,01

			2 блюдо	Котлета Пожарская	50	7,20	10,50	2,50	133,30	ТТК	40,00
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	5,63	5,71	33,02	205,99	Таб.№24,257/96	7,00
			булочное	Печенье овсяное	50	3,20	8,00	35,20	225,60	ПП	14,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	15	0,60	0,64	3,90	23,76	ПП	1,80
			<i>итого</i>		595	17,15	25,20	94,46	673,20		85,81
2	6	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,19	4,51	19,22	130,26	ТТК №25	17,88
			2 блюдо	Изделие мясное "Рулетик"	50	8,00	18,00	0,70	196,80	ттк	36,00
			гарнир	Капуста свежая тушеная	125	2,92	3,14	11,59	86,30	482/96	18,00
			булочное	Булочка сдобная	50	3,82	3,68	33,26	181,44	№628/13	10,00
			булочное	Конфета "Супер" 1 шт	16	0,32	2,50	11,68	70,50	ПП	6,06
			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>		711	19,87	32,02	98,29	760,82		94,94
2	6	Итого за день:			1 306	37,02	57,22	192,75	1 434,02		180,75
Среднее значение за период:					1 322,17	40,89	40,92	196,62	1 318,29		195,76