

Школа

Утвердил: должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

5

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;685/2004	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	<b>Итого за день:</b>			1 295	43,83	37,31	211,70	1 357,87		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 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	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	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,80
			<i>итого</i>		505	23,70	21,84	91,45	657,21		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>			1 260	39,19	38,57	214,64	1 362,44		179,01
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 из говядины с соусом	60/30	8,67	13,27	8,35	187,51	423/96	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	21,20	24,52	96,31	690,71		104,43
1	3	<b>Итого за день:</b>			1 335	38,60	42,54	188,02	1 289,35		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	25,03
			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	Котлета рубленая из цыплят	50	8,26	2,97	9,11	96,22	416/96	35,00
			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	Батон в ассортименте	35	2,63	1,05	17,99	91,91	ПП	4,40
			<i>итого</i>		785	28,29	13,69	116,44	702,16		104,43
1	4	<b>Итого за день:</b>			1 290	47,67	27,48	197,33	1 227,31		179,01
1	5	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30	Таб.№24/96	20,00
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,05	6,87	30,25	207,06	ТТК № 73	18,58
			булочное	Ватрушка с творогом	75	10,02	5,03	32,48	215,27	695/08;741/04	25,00
			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>		560	17,97	12,29	91,70	549,32		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	<b>Итого за день:</b>			1 315	40,65	34,31	190,43	1 233,11		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		74,58
1	6	Обед	закуска	Огурец соленый	30	0,07	0,02	0,29	1,60	ТТК	8,03
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,19	4,51	19,22	130,26	ТТК №25	17,00
			2 блюдо	Котлета Пожарская	50	7,20	10,50	2,50	133,30	ТТК	40,00
			гарнир	Картофель тушеный	125	1,98	8,36	15,15	143,75	133/2014 Дели плюс	15,00
			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;705/20 04	18,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	15	0,60	0,64	3,90	23,76	ПП	1,40
		<i>итого</i>		700	15,92	26,41	97,28	690,50		104,43	
1	6	<b>Итого за день:</b>			1 240	31,96	45,89	199,67	1 339,52		179,01

2	1	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	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>		545	16,39	16,25	86,83	559,07		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	Гуляш из свинины	30/30	9,42	9,54	1,86	130,98	401/96	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>		760	26,17	19,29	133,25	811,32		104,43
2	1	<b>Итого за день:</b>			1 305	42,56	35,54	220,08	1 370,40		179,01
2	2	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	40	0,36	0,08	3,24	15,12	Таб.№24/96	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	10,19	81,09	473,08		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	28,51	222,88	1 313,27		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	1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,19	4,51	19,22	130,26	ТТК №25	17,03
			2 блюдо	Котлета Пожарская	50	7,20	10,50	2,50	133,30	ТТК	41,00
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,75	4,26	21,17	134,05	68	21,00

			булочное	Булочка Десертная (повидло)	50	3,90	3,72	32,17	177,76	ТТК	12,00
			напиток	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26	ТТК	10,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,40
			<i>итого</i>		735	19,94	23,38	110,63	732,67		104,43
2	3		<b>Итого за день:</b>		1 245	36,57	39,75	178,45	1 217,88		179,01
2	4	Завтрак	2 блюдо	Изделие мясное "Рулетик"	50	8,00	18,00	0,70	196,80	ттк	36,00
			гарнир	Каша пшенная 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	Филе куриное запеченное	40	12,81	3,13	0,25	80,38	ТТК	53,00
			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>		705	27,85	21,86	117,12	776,63		104,43
2	4		<b>Итого за день:</b>		1 220	46,28	54,87	200,66	1 481,62		179,01
2	5	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59	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>		520	11,78	16,34	79,92	513,84		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	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;685/2004	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	
2	5		<b>Итого за день:</b>		1 275	46,96	35,24	190,05	1 265,23		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 пшенная с маслом	200/5	6,38	5,78	38,28	230,66	ТТК58	20,00
			булочное	Печенье овсяное	50	3,20	8,00	35,20	225,60	ПП	14,00
			напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25	№629/96	8,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		565	13,93	14,29	109,93	624,05		74,58

2	6	Обед	закуска	Икра кабачковая	20	0,42	1,89	1,81	25,93	ТТК	6,00
			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	44,00
			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	45	3,42	0,36	22,14	105,48	ПП	4,40
			<i>итого</i>		715	22,35	18,98	101,04	664,37		104,43
2	6	<b>Итого за день:</b>		1 280	36,28	33,27	210,97	1 288,43		179,01	
<b>Среднее значение за период:</b>				1 277,08	40,99	37,77	202,07	1 312,20		179,01	