

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

15

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 (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	45,36	Таб.№24/96	24,41
			закуска	Бутерброд с сыром	15/20	5,21	5,32	10,33	110,04	ТТК	24,00
			2 блюдо	Каша молочная "Дружба"жидкая с маслом	200/5	8,78	8,31	50,25	310,89	ТТК62	17,17
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81	ТТК	9,00
			<i>итого</i>		560	15,21	13,92	83,25	519,10		74,58
1	1	Обед	закуска	Огурец солёный	15	0,13	0,02	0,28	1,82	Таб.24/94г	5,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	3,25	21,55	133,20	ТТК №21	13,26
			2 блюдо	Биточки рубленые из мяса	50	7,10	7,12	13,23	145,38	ТТК №31	41,00
			гарнир	Рис оригинальный	150	3,73	5,02	37,37	209,60	ТТК №8	15,00
			булочное	Печенье песочное	35	2,70	3,53	26,78	149,69	ПП	10,00
			напиток	Компот из ягод	200	0,26	0,11	25,88	105,55	697/97	18,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,17
			<i>итого</i>		720	19,88	19,21	134,93	792,12		104,43
1	1	Итого за день:			1 280	35,09	33,13	218,18	1 311,22		179,01
1	2	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	22,20	Таб.№24/96	12,58
			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;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		505	13,72	10,37	80,29	469,34		74,58
1	2	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	40	0,90	2,03	3,77	36,95	45/2004	10,00
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,24	3,59	18,10	125,70	ТТК №23	11,43
			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 Ванильная	50	4,15	3,90	29,51	169,74	№ 107/08 Муч.	10,00
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	32,86	132,74	588/96	16,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	10	0,86	0,09	5,73	27,17	ТТК	1,00
			<i>итого</i>		750	22,48	16,85	120,25	722,57		104,43
1	2	Итого за день:			1 255	36,20	27,22	200,54	1 191,91		179,01
1	3	Завтрак	закуска	Мясо прессованное	25	3,45	7,80	0,35	85,40	ТТК	20,00
			закуска	Десерт фруктовый (банан)	70	1,05	0,35	14,70	66,15	Таб.№24/96	22,58
			2 блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,38	5,78	38,28	230,66	ТТК58	20,00
			напиток	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26	ТТК	10,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00
			<i>итого</i>		520	12,64	14,19	81,52	504,35		74,58

1	3	Обед	закуска	Огурец свежий	15	0,11	0,02	0,29	1,78	Таб.№24/96	7,00
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	ТТК №16	11,43
			2 блюдо	Гуляш из свинины	30/30	1,07	4,51	2,52	54,89	401/96	46,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,55	3,55	34,26	187,19	ТТК №3	14,00
			булочное	Булочка Золотистая	50	4,18	4,19	30,19	175,19	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>			745	15,86	18,86	120,72	716,00
1	3	Итого за день:			1 265	28,49	33,05	202,24	1 220,36		179,01
1	4	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	40	0,16	0,16	3,92	17,76	Таб.№24/96	10,58
			2 блюдо	Фрикадельки куриные (фарш) с соусом	60/30	9,76	10,69	10,79	178,40	ТТК	45,00
			гарнир	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96;516/3/04	8,00
			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>			500	17,23	15,35	73,52	501,14
1	4	Обед	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	18,90	Таб №24/96	9,00
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,19	4,51	19,22	130,26	ТТК №25	17,43
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из филе цыплят	30/125	2,23	6,66	17,46	138,73	394/96	48,00
			булочное	Булочка Десертная (повидло)	50	3,90	3,72	32,17	177,76	ТТК	12,00
			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	5,00
				<i>итого</i>			755	14,53	15,51	125,51	699,72
1	4	Итого за день:			1 255	31,75	30,86	199,04	1 200,86		179,01
1	5	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85	Таб.№24/96	26,58
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,05	6,87	30,25	207,06	ТТК № 73	18,00
			булочное	Слойка с фруктовой начинкой	55	4,01	8,20	25,00	189,82	ТТК	25,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
				<i>итого</i>			530	10,44	15,31	74,46	477,37
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая (консерв)	30	0,63	2,84	2,71	38,92	Таб №24/96	11,00
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,50	6,25	11,53	120,35	ТТК №10	15,43
			2 блюдо	Котлета рубленая из мяса	50	7,04	7,05	13,12	144,04	ттк	41,00
			гарнир	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84	469/96	8,00
			напиток	Компот из яблок	200	0,18	0,18	28,40	115,94	698/97	14,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
				Пирожное Тонди 30гр	30	2,50	6,33	16,00	130,97	ТТК	12,00
				<i>итого</i>			740	22,73	28,64	122,40	838,29
1	5	Итого за день:			1 270	33,17	43,95	196,86	1 315,65		179,01
1	6	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,30	0,30	9,35	41,30	Таб.№24/96	16,58
			2 блюдо	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,43	7,80	28,90	215,52	64	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
			<i>итого</i>		525	17,27	17,38	65,45	487,26		74,58
1	6	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	40	0,90	2,03	3,77	36,95	45/2004	11,00
			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	Плов из перловки с мясом	30/100	3,84	7,81	22,10	174,08	328/2004.ТК2 07/2008	52,00
			булочное	Булочка Домашняя	50	3,35	6,30	27,70	180,90	№769/04	10,00
			напиток	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26	ТТК	10,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		700	23,11	21,05	107,86	713,29		104,43
1	6	Итого за день:			1 225	40,38	38,42	173,31	1 200,56		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	Итого за день:			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	Итого за день:			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 соленый	20	2,80	0,01	1,30	16,50	ПП	6,00
			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	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	3,40
			<i>итого</i>		705	20,36	26,33	113,55	772,65		104,43
2	3		Итого за день:		1 215	36,99	42,71	181,37	1 257,86		179,01
2	4	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59	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;685/2004	5,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,40
			<i>итого</i>		545	17,32	25,30	77,28	606,06		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		Итого за день:		1 290	39,50	55,87	209,73	1 499,78		179,01
2	5	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	90	0,81	0,18	7,29	34,02	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	Ватрушка с творогом	75	10,02	5,03	32,48	215,27	695/08;741/04	25,00
			напиток	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30	ТТК	9,00
			<i>итого</i>		570	17,67	13,04	81,67	514,72		74,58
2	5	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	25	1,57	1,27	3,36	31,15	45/2004	7,00
			1 блюдо	Суп из овощей	250	4,11	4,58	15,21	118,46	ТТК №12	15,00
			2 блюдо	Котлета Веста рыбная из горбуши	50	12,52	5,91	6,31	128,50	ТТК	44,00
			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	25	2,15	0,23	14,33	67,93	ПП	2,43
		<i>итого</i>		750	27,34	20,17	101,89	698,46		104,43	
2	5		Итого за день:		1 320	45,01	33,21	183,56	1 213,18		179,01
2	6	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	130	0,80	0,80	13,53	64,52	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>		575	15,05	10,61	96,37	541,17		74,58
2	6	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,30	Таб.№24/96	17,03
			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	Шницель "Любительский"	56	1,90	16,10	4,40	170,10	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	Батон в ассортименте	20	1,50	0,60	10,28	52,52	ПП	2,97
			<i>итого</i>		768	23,15	30,00	102,64	773,13		104,43
2	6	Итого за день:			1 343	38,20	40,61	199,01	1 314,30		179,01
		Среднее значение за период:			1 270,92	37,04	38,16	195,78	1 274,72		179,01