

Школа

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Мухина О.А.

дата

2

12

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 (груша)	55	0,22	0,17	5,67	25,09	Таб.№24/96	19,00
			2 блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	200/3	5,22	2,95	31,85	174,83	174/2007 ДеЛи принт	22,00
			булочное	Слойка с фруктовой начинкой	55	4,01	8,20	25,00	189,82	пп	25,00
			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	3,58
			<i>итого</i>				548	12,21	11,63	91,74	520,42
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,43	Таб.№24/96	10,40
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,24	3,59	18,10	125,70	102/2007 ДеЛи принт	11,03
			2 блюдо	Тефтели куриные с рисом с соусом томатным	60/30	7,96	11,03	10,22	171,96	№463 Сб.р.2004г.	40,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,55	3,55	34,26	187,19	Таб,№4/96	14,00
			булочное	Булочка Золотистая	50	4,18	4,19	30,19	175,19	ТТК	12,00
			напиток	Компот из яблок	200	0,18	0,18	28,40	115,94	632/2004	14,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>				800	24,60	22,91	136,50	850,63
1	1	Итого за день:			1 348	36,81	34,54	228,24	1 371,05		179,01
1	2	Завтрак	закуска	Огурец соленый	30	0,07	0,02	0,29	1,60	ТТК	10,00
			2 блюдо	Котлета рубленая из цыплят	50	8,26	2,97	9,11	96,22	462/96	35,00
			гарнир	Каша пшенная вязкая	200	5,63	6,68	34,34	220,00	Таб.№4/96	8,00
			булочное	Булочка Ванильная	50	4,15	3,90	29,51	169,74	№ 107/08 Муч.	10,00
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81	578/2013	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,15	0,23	14,33	67,93	ПП	2,58
			<i>итого</i>				555	20,41	13,84	100,53	608,30
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	3,25	21,55	133,20	88/2007 ДеЛи принт	13,43
			2 блюдо	Гуляш из свинины	30/30	9,42	9,54	1,86	130,98	401/96	46,00
			гарнир	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96	8,00
			булочное	Слойка с фруктовой начинкой	55	4,01	8,20	25,00	189,82	пп	25,00
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81	578/2013	9,00

			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		745	25,94	25,67	112,14	783,32		104,43
1	2	Итого за день:			1 300	46,34	39,51	212,67	1 391,62		179,01
1	3	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	22,20	Таб.№24/96	11,58
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,05	6,87	30,25	207,06	ТТК № 73	22,00
			булочное	Бутерброд горячий с мясом	50	9,44	9,25	15,20	181,81	ТТК	36,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			<i>итого</i>		505	15,79	16,35	62,35	459,70		74,58
1	3	Обед	закуска	Огурец солёный	10	0,09	0,01	0,19	1,21	Таб №24/96	4,00
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,19	4,51	19,22	130,26	101/2007 ДеЛи принт	19,43
			2 блюдо	Рагу из цыплят	25/125	2,47	6,39	17,80	138,58	ТТК №27	46,00
			булочное	Крендель с сахаром	50	3,94	5,96	30,87	192,88	ТТК	10,00
			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>		710	14,45	17,38	120,51	696,28		104,43
1	3	Итого за день:			1 215	30,24	33,73	182,86	1 155,99		179,01
1	4	Завтрак	закуска	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,02	3,76	35,70	62/97	7,58
			2 блюдо	Гуляш из филе куриного в томатном соусе	30/30	10,10	2,82	2,06	74,00	401/96	45,00
			гарнир	Каша рисовая вязкая	200	3,07	5,51	31,91	189,51	510/3/04	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	50	4,50	0,40	26,55	127,80	ПП	5,00
			<i>итого</i>		550	18,39	10,77	76,28	475,64		74,58
1	4	Обед	закуска	Десерт фруктовый (груша)	45	0,02	0,01	0,46	2,05	368/2014 Дели плюс	17,00
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	96/2007 ДеЛи принт	12,43
			2 блюдо	Фрикадельки куриные (фарш) с соусом	60/30	9,76	10,69	10,79	178,40	ТТК	52,00
			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	№631/2004	13,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00
			<i>итого</i>		755	21,40	22,88	98,26	684,57		104,43
1	4	Итого за день:			1 305	39,79	33,65	174,54	1 160,22		179,01
1	5	Завтрак	2 блюдо	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	8,78	8,31	50,25	310,89	ТТК62	21,00
			напиток	Йогурт	110	3,50	1,88	16,00	94,92	П/П	45,00
			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	3,58
			<i>итого</i>		550	15,04	10,50	95,47	536,48		74,58

1	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	250	12,50	4,46	21,18	174,88	148/96	19,43
			2 блюдо	Котлета Пожарская	50	7,20	10,50	2,50	133,30	ТТК	42,00
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,75	4,26	21,17	134,05	312/2007 Де Ли принт	26,00
			булочное	Булочка сдобная	50	3,82	3,68	33,26	181,44	№628/13	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00
			<i>итого</i>		720	27,89	23,09	99,95	719,18		104,43
1	5	Итого за день:			1 270	42,92	33,59	195,42	1 255,67		179,01
1	6	Завтрак	закуска	Салат из моркови Солнышко	50	6,60	0,80	11,40	79,20	ТТК	14,58
			2 блюдо	Макароны запеченные с яйцом	200	16,23	13,66	38,27	340,91	335/04	44,00
			булочное	Булочка сдобная	50	3,82	3,68	33,26	181,44	№628/13	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	10	0,86	0,09	5,73	27,17	ТТК	1,00
			<i>итого</i>		510	27,61	18,25	100,66	677,35		74,58
1	6	Обед	закуска	Огурец солёный	15	0,13	0,02	0,28	1,82	Таб.24/94г	4,00
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,50	6,25	11,53	120,35	81/2007 Де Ли принт	15,43
			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	Таб,№4/96	14,00
			булочное	Вафли в асс. 2 шт	34	1,20	9,00	18,90	161,40	ТТК	14,00
			напиток	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30	578/2013	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00
			<i>итого</i>		729	21,38	28,58	90,05	702,92		104,43
1	6	Итого за день:			1 239	48,99	46,83	190,71	1 380,28		179,01

2	1	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	65	0,59	0,13	5,27	24,57	Таб.№24/96	24,58
			закуска	Сыр порционный	20	4,87	6,90	0,06	81,83	Таб.№ 25/96	21,00
			2 блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	7,54	9,14	25,79	215,58	Таб.№4/96	18,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Батон в ассортименте	45	3,38	1,35	23,13	118,17	ПП	6,00
			<i>итого</i>		533	16,47	17,55	66,25	488,79		74,58
2	1	Обед	1 блюдо	Суп из овощей	250	4,11	4,58	15,21	118,46	99/2007 Де Ли принт	15,43
			2 блюдо	Плов из мяса	30/150	4,67	8,30	39,99	253,30	403/96	59,00
			булочное	Сырная палочка	50	6,35	4,90	24,39	167,06	ТТК №5, 13	20,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/20 04	5,00
			хлеб	Батон в ассортименте	35	2,63	1,05	17,99	91,91	ПП	5,00
			<i>итого</i>		715	17,85	18,85	109,58	679,36		104,43
2	1	Итого за день:			1 248	34,32	36,39	175,83	1 168,15		179,01
2	2	Завтрак	закуска	Салат "Витаминный"	50	0,67	2,57	5,75	48,81	№ 9/2004	10,00
			2 блюдо	Котлета "Пикник"	50	5,50	14,00	1,80	155,20	ПП	44,00
			гарнир	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96	8,00
			напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25	№629/96	8,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,50	0,40	26,55	127,80	ПП	4,58
			<i>итого</i>		500	16,40	21,27	85,33	598,35		74,58
2	2	Обед	закуска	Огурец соленый	30	0,27	0,03	0,57	3,63	Таб №24/96	9,85
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,24	3,59	18,10	125,70	102/2007 Де Ли принт	11,00
			2 блюдо	Филе куриное тушеное в томатном соусе	30/30	11,58	3,50	2,02	85,90	290/07 ДеЛи принт	46,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,55	3,55	34,26	187,19	Таб,№4/96	14,00
			булочное	Печенье песочное	17	1,25	2,85	11,55	76,85	ПП	5,00
			напиток	Компот из яблок	200	0,18	0,18	28,40	115,94	632/2004	14,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,50	0,40	26,55	127,80	ПП	4,58
			<i>итого</i>		757	27,57	14,10	121,45	723,01		104,43
2	2	Итого за день:			1 257	43,97	35,37	206,78	1 321,36		179,01
2	3	Завтрак	закуска	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	7,03	31,66	№62/2007 ДеЛи принт	9,58
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,11	17,50	2,10	210,34	284/96	43,00
			булочное	Булочка Косичка с сахаром	80	7,24	3,41	54,23	276,57	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	50	4,50	0,40	26,55	127,80	ПП	5,00
			<i>итого</i>		500	23,70	21,40	101,91	695,00		74,58
2	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с кукурузой	40	0,79	1,62	4,33	35,06	ТТК	8,00

			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,50	6,25	11,53	120,35	81/2007 Де Ли принт	15,03
			2 блюдо	Котлета рубленая из цыплят	50	8,26	2,97	9,11	96,22	462/96	35,00
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,75	4,26	21,17	134,05	312/2007 Де Ли принт	26,00
			булочное	Булочка Косичка с сахаром	80	7,24	3,41	54,23	276,57	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>		805	26,30	18,82	129,59	792,93		104,43
2	3		Итого за день:		1 305	50,00	40,22	231,50	1 487,93		179,01
2	4	Завтрак	2 блюдо	Биточки рубленые (мясо-куринные)	50	13,42	11,12	12,03	201,88	№416/96	43,00
			гарнир	Каша пшенная вязкая	200	5,63	6,68	34,34	220,00	Таб.№4/96	8,00
			булочное	Вафли порционные	17	4,00	9,00	3,00	109,00	ПП	7,00
			напиток	Компот из ягод и яблок	200	0,26	0,11	26,06	106,27	№631/2004	13,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП	3,58
			<i>итого</i>		502	25,97	27,19	92,65	719,19		74,58
2	4	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,30	Таб.№24/96	18,00
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,25	6,25	15,22	134,13	96/2007 ДеЛи принт	12,43
			2 блюдо	Изделие мясное "Рулетик"	50	6,12	14,64	2,45	166,01	ТТК	44,00
			гарнир	Спагетти отварные	100	3,73	3,94	23,93	146,12	ТТК	6,00
			булочное	Вафли в асс. 2 шт	34	1,20	9,00	18,90	161,40	ТТК	14,00
			напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25	№629/96	8,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00
			<i>итого</i>		729	17,20	34,29	92,90	749,08		104,43
2	4		Итого за день:		1 231	43,17	61,48	185,55	1 468,27		179,01
2	5	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (киви)	40	0,32	0,16	3,24	15,68	Таб.№24/96	25,00
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/3	7,95	7,75	25,10	201,95	Таб.№4/96	18,00
			булочное	Сырная палочка	50	6,35	4,90	24,39	167,06	ТТК №5,13	21,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	12,00	48,63	№ 628/96;685/2004	5,00
			хлеб	Батон в ассортименте	35	2,63	1,05	17,99	91,91	ПП	5,58
			<i>итого</i>		528	17,35	13,89	82,72	525,23		74,58
2	5	Обед	закуска	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,97	5,45	Таб.№24/96	12,43
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	3,25	21,55	133,20	88/2007 ДеЛи принт	13,00
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из мяса	25/150	10,10	12,74	21,27	240,14	259/2007 ДеЛи принт	57,00
			булочное	Булочка сдобная	50	3,82	3,68	33,26	181,44	№628/13	10,00
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81	578/2013	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,00
			<i>итого</i>		730	21,06	20,11	104,76	684,26		104,43
2	5		Итого за день:		1 258	38,41	33,99	187,48	1 209,49		179,01

2	6	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	65	0,28	0,28	6,86	31,08	Таб.№ 24/96	15,58
			2 блюдо	Каша молочная манная с маслом	200/3	4,81	2,65	22,03	131,21	Таб.№4/96	18,00
			булочное	Слойка с фруктовой начинкой	55	4,01	8,20	25,00	189,82	пп	25,00
			напиток	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83	630/96	14,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	2,00
			<i>итого</i>		543	12,07	13,04	81,05	489,82		74,58
2	6	Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,68	3,96	4,32	55,64	№78/2013	6,00
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,19	4,51	19,22	130,26	101/2007 ДеЛи принт	19,03
			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	Таб,№4/96	14,00
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	32,86	132,74	588/96	16,00
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,28	0,34	14,76	71,22	ПП	3,40
			<i>итого</i>		730	20,44	21,91	107,28	708,03		104,43
2	6	Итого за день:			1 273	32,50	34,95	188,33	1 197,85		179,01
		Среднее значение за период:			1 270,75	40,62	38,69	196,66	1 297,32		179,01