

Школа

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Солоднева Татьяна Васильевна

Возрастная категория

7-11 лет

дата

15

4

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
3	11	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	Таб.№24/96		
			закуска	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61	Таб.№25/96		
			2 блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	Таб.24/96		
			напиток	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18	628/96г.		
			итого		525	14,29	14,54	75,74	490,94		74,58	
3	11	Обед	закуска	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,43	Таб.№24/96		
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26	110/96		
			2 блюдо	Котлета рубленая из говядины	70	10,70	16,67	10,96	236,67	ТТК		
			гарнир	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96;516/3/04		
			напиток	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55	697/97		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром		
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57	ПП		
				итого		715	23,22	25,81	114,09	781,53		104,43
3	11	Итого за день:			1 240	37,51	40,35	189,83	1 272,47		179,01	
3	12	Завтрак	закуска	Огурец солёный	20	0,16	0,02	0,34	2,18	Таб.№24/96		
			2 блюдо	Котлета куриная "Пожарская"	50	9,30	7,10	8,50	135,10	ТТК		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26	472/96		
			булочное	Булочка сахарная	50	4,55	3,06	34,59	184,10	ТТК		
			напиток	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30	ТТК		
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП		
				итого		505	20,03	15,50	96,09	603,98		74,58
			3	12	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72
2 блюдо	Гуляш из свинины (лопатка)	40/40				1,50	6,02	3,78	75,28	401/96		
гарнир	Каша гречневая вязкая	150				4,58	4,81	22,12	150,09	464/96		
булочное	Пирожок с капустой и яйцом	30				2,20	1,67	12,54	73,99	687/96		
напиток	Отвар шиповника с сахаром	200				0,68	0,28	29,62	123,72	773/97;705/2004		
хлеб	Хлеб пшеничный	35				2,66	0,28	17,22	82,04	ПП		
хлеб	Хлеб ржаной	25				1,70	0,33	9,95	49,57	ПП		
	итого					720	24,63	22,86	111,03	748,42		104,43
3	12	Итого за день:			1 225	44,66	38,36	207,12	1 352,40		179,01	
3	13	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (груша)	75	0,30	0,23	7,73	34,19	Таб.№24/96		
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26	Таблица №4/96		
			булочное	Ватрушка с творогом	75	10,02	5,03	32,48	215,27	695/08;741/04		
			напиток	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20	ТТК		
				итого		555	18,87	15,12	93,34	584,92		74,58
3	13	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	9,08	10,61	7,74	162,76	120/96		
			2 блюдо	Котлета рубленая из цыплят	50	8,65	2,97	7,91	92,97	416/96		
			гарнир	Картофель тушеный с луком и томатом	150	3,42	3,87	26,64	155,07	111/07 ДеЛи принт		
			булочное	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	ТТК		
			напиток	Напиток из апельсина	200	0,20	0,04	25,73	104,08	646/96;699/2004		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24	ПП		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром		
				итого		715	28,75	24,07	118,03	803,75		104,43
3	13	Итого за день:			1 270	47,62	39,19	211,37	1 388,67		179,01	
3	14	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	65	0,26	0,26	6,37	28,86	Таб.№24/96		
			2 блюдо	Мякоть цыпленка тушеная в томатном соусе (котл.мясо птицы)	40/40	10,83	8,85	2,47	132,90	290/07 ДеЛи принт		
			гарнир	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96;516/3/04		
			напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25	№629/96		
			хлеб	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51	ПП		
				итого		525	19,07	14,28	75,49	506,81		74,58
3	14	Обед	закуска	Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54	Таб.№24/96		
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой на кур. бульоне	200	1,82	4,16	11,06	88,96	№ 174/97		
			2 блюдо	Плов из свинины (карбонад)	30/150	4,04	6,83	39,99	237,59	403/96		
			булочное	Булочка Десертная (повидло)	30	2,32	2,08	19,13	104,52	ТТК		
			напиток	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55	697/97		
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП		
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57	ПП		
				итого		700	13,14	13,85	124,39	674,77		104,43
3	14	Итого за день:			1 225	32,21	28,13	199,88	1 181,58		179,01	
3	15	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,92	Таб.№24/96		
			закуска	Бутерброд горячий с мясом пресс.с сыром	35	6,51	6,21	10,28	123,05	11/04		
			2 блюдо	Блинчики с повидлом	90/10	4,36	6,39	26,37	180,41	ТТК		
			напиток	Чай с молоком сгущенным	200	1,37	1,62	17,63	90,58	630/96		
				итого		515	12,96	14,94	71,92	473,96		74,58
3	15	Обед	закуска	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,39	2,30	Таб.№24/96		
			1 блюдо	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72	132/96		
			2 блюдо	Котлета рыбная "Веста" из минтая	70	9,65	8,93	5,68	141,65	ТТК		
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82	240/96		
			булочное	Булочка Домашняя	50	3,95	6,56	31,06	199,08	№769/04		
			напиток	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70	ТТК 19,06,17г.		
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ПП		
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57	ПП		
	итого		750	30,05	32,60	120,82	896,89		104,43			
3	15	Итого за день:			1 265	43,01	47,54	192,74	1 370,85		179,01	

4	16	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	50,40	Таб.24/96			
			2 блюдо	Бутерброд горячий с сыром	40	5,29	6,78	10,32	123,50	ТТК			
			2 блюдо	Каша молочная "Дружба"с маслом	200/5	6,27	7,84	33,76	230,68	Таб 24/96			
			напиток	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83	630/96			
			итого				545	13,41	16,77	72,70	495,41		74,58
4	16	Обед	закуска	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,48	2,91	Таб.№24/96			
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	200	10,94	11,88	12,90	202,26	148/96			
			2 блюдо	Котлета куриная "Пожарская"	70	11,80	12,03	10,80	198,64	ТТК			
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26	472/96			
			напиток	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55	697/97			
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43	ПП			
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром			
			итого				725	32,32	29,81	108,66	832,26		104,43
4	16	Итого за день:			1 270	45,73	46,59	181,36	1 327,67		179,01		
4	17	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (банан)	70	1,05	0,35	14,70	66,15	Таб.№24/96			
			2 блюдо	Изделие кулинарное мясное отварные рулетики Спагетти	50	5,61	9,69	1,02	113,73	393/97			
			гарнир	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	469/96;516/3/04			
			напиток	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18	628/96г.			
			хлеб	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51	ПП			
			итого				500	15,56	15,46	82,13	529,86		74,58
4	17	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26	110/96			
			2 блюдо	Фрикадельки из мяса птицы,говядина с соусом томатным	55/30	9,38	10,24	9,71	168,52	469/04			
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,91	463/96,таб№4			
			булочное	Булочка Десертная (повидло)	40	3,12	2,98	25,74	142,26	ТТК			
			напиток	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	646/96;699/2004			
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43	ПП			
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром			
			итого				745	28,11	23,91	141,98	895,60		104,43
4	17	Итого за день:			1 245	43,67	39,37	224,11	1 425,46		179,01		
4	18	Завтрак	закуска	Помидор свежий	35	0,39	0,07	1,36	7,63	Табл №24/94			
			2 блюдо	Котлеты Пикник	50	5,20	14,80	5,20	174,80	ТТК			
			гарнир	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90	460/2013 Самар.обл.			
			булочное	Печенье 1шт	20	1,60	1,80	15,60	85,00	ТТК			
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81	ТТК			
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48				
			итого				500	14,47	22,59	94,37	638,62		74,58
			4	18	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72	138/96
2 блюдо	Гуляш из свинины (лопатка)	40/40				1,50	6,02	3,78	75,28	401/96			
гарнир	Картофель запеченный	150				3,09	6,86	25,18	174,82	240/96			
булочное	Пирожок с капустой и яйцом	40				2,38	2,43	15,84	94,75	387/96			
напиток	Напиток из апельсинов	200				0,20	0,04	25,73	104,08	646/96;699/2004			
хлеб	Хлеб ржаной	25				1,70	0,33	9,95	49,57	ПП			
хлеб	Хлеб пшеничный	25				1,90	0,20	12,30	58,60	ПП			
итого						720	22,08	25,35	108,58	750,83		104,43	
4	18	Итого за день:			1 220	36,55	47,94	202,95	1 389,44		179,01		
4	19	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (банан)	105	1,58	0,53	22,05	99,29	Таб.№24/96			
			2 блюдо	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05	Таб№4/96			
			булочное	Слойка с творогом	50	4,82	12,78	18,61	208,74	ТУ			
			напиток	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83	630/96			
			итого				560	15,18	22,71	93,70	639,91		74,58
			4	19	Обед	закуска	Огурец свежий	50	0,36	0,05	0,97	5,77	Таб.№24/96
1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200				9,08	10,61	7,74	162,76	120/96			
2 блюдо	Котлета рубленая из цыплят	50				8,65	2,97	7,91	92,97	416/96			
гарнир	Спагетти (макароны) отварные	150				5,60	5,66	35,88	216,84	469/96			
напиток	Компот из груш п/с	200				0,01	0,01	6,92	27,76	Акт от 06-09.06.2022г.			
хлеб	Хлеб пшеничный	50				3,80	0,40	24,60	117,20	Пром			
хлеб	Хлеб ржаной	25				1,70	0,33	9,95	49,57	ПП			
итого						725	29,20	20,02	93,97	672,88		104,43	
4	19	Итого за день:			1 285	44,38	42,73	187,67	1 312,79		179,01		
4	20	Завтрак	закуска	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,43	Таб.№24/96			
			2 блюдо	Гуляш из цыплят в томатном соусе	30/30	8,13	6,94	1,85	102,45	401/96,ТТК 452			
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09	464/96			
			булочное	Булочка с кунжутом	50	4,31	1,17	28,26	140,81	ТТК			
			напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25	№629/96			
			хлеб	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34	ПП			
			итого				510	18,81	13,54	78,30	510,37		74,58
			4	20	Обед	1 блюдо	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72	132/96
2 блюдо	Рыба минтай запеченная в омлете	50				10,68	3,77	1,73	83,60	249/011ДеЛи принт			
гарнир	Картофельное пюре	150				3,30	4,98	22,06	146,26	472/96			
булочное	Плюшка Новомосковская	50				3,72	2,75	25,21	140,47	ТТК			
напиток	Отвар шиповника с сахаром	200				0,68	0,28	29,62	123,72	773/97;705/2004			
хлеб	Хлеб пшеничный	40				3,04	0,32	19,68	93,76	пром			
хлеб	Хлеб ржаной	30				2,04	0,39	11,94	59,43	ПП			
итого						720	32,16	22,06	119,71	805,97		104,43	
4	20	Итого за день:			1 230	50,97	35,60	198,01	1 316,34		179,01		
4	21	Завтрак	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	50,40	Таб.24/96			
			закуска	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,39	2,30	Таб.№24/96			
			2 блюдо	Паства сливочная с курицей	200	12,15	11,38	30,55	273,24	Москва 2022г.			
			напиток	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20	ТТК			
			хлеб	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51	ПП			
			итого				550	15,14	12,71	76,67	481,65		74,58
4	21	Обед	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой на кур. бульоне	200	1,82	4,16	11,06	88,96	№ 174/97			
			2 блюдо	Плов из свинины (карбонад)	30/150	4,04	6,83	39,99	237,59	403/96			
			булочное	Бисквит	75	4,77	2,30	45,15	220,43	ТТК			
			напиток	Кисель из ягод	200	0,23	0,09	27,06	109,97	590/96			
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	ПП			
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57	ПП			
			итого				705	14,46	13,91	145,51	765,12		104,43
			4	21	Итого за день:			1 255	29,59	26,63	222,18	1 246,77	

		Среднее значение за период:	1248,18	41,44	39,31	201,56	1325,85	179,01
--	--	-----------------------------	---------	-------	-------	--------	---------	--------