Школа

МАОУ "СОШ № 21"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия дата

день

Зав.производством
Габдрахманова Р.М.
18 Май 2024

505

месяи

Калорийн Nº День Прием Неделя Раздел меню Блюда Вес блюда, г Углеводы Цена Белки Жиры недели пищи ость рецептурь Салат "Капуста квашеная" (б/лука) 60,00 1,08 3,33 5,13 54,80 TTK-6,38 Салат Завтрак Колбасные изд. отварные (сосиски) с 12.32 90.00 9.24 0.31 149.07 32.56 TTK Завтрак Второе блюдо овош.(фас.стр) №358н 150,00 4,75 160,80 6,21 Завтрак Каша гречневая вязкая 4,65 24,86 510/04 Гарнир Завтрак Чай с лимоном с зефиром 247,00 0.67 0,06 41,36 168,65 686/04 13,08 2,28 0,27 Хлеб "Рябинушка" 30,00 14,91 71,19 2,49 Хлеб Завтрак 17,92 20,73 577,00 86,57 604,51 60,72 итого Итого за день: 577,00 17.92 20.73 86.57 604.51 60.72 1 Десерт фруктовый Яблоко 14,00 0.58 TTK-2 145.00 0.58 13.05 59.74 Завтрак Фрукты Котлеты "Челнинские" с овощами TTK-36,00 90,00 12,09 17.08 9,30 239,32 Второе блюдо Завтрак 490н (кукур.конс.) 150,00 Макаронные изделия отварные 5.36 4.37 36.54 206.89 516/04 6.91 Завтрак Гарнир Напиток из цикория с молоком 200.00 2.16 1.75 16.22 89.27 9.54 Напиток ттк-839к Завтрак Хлеб "Рябинушка" 2.28 0.27 30.00 71.19 2.49 Завтрак Хлеб 14.91 68.94 615.00 22.47 24.05 90.02 666.41 итого 24,05 1 2 Итого за день: 615.00 22.47 90.02 666.41 68.94 3 Десерт фруктовый Апельсин 225,00 2.03 18.90 83.70 TTK-31,41 Завтрак Фрукты Фрикадельки "Особые" с соусом 24.08 100.00 5.35 14.30 8.75 185.09 TTK-652k Второе блюдо Завтрак томатным 510/04 5,26 Каша пшеничная вязкая 150,00 4,65 4,39 24,35 155,48 Завтрак Гарнир Чай "Витаминный"полусл. с 73,75 6,04 216,00 0,16 0,05 18,18 ттк№253 Завтрак Гор. напиток мармеладом н Хлеб "Рябинушка" 30,00 Хлеб 2.28 0.27 14,91 71,19 2.49 Завтрак 721,00 14,47 19,01 85,09 69,28 569.21 итого 3 Итого за день: 721.00 14.47 19.01 85.09 569.21 69.28 итого 4 Итого за день: итого 5 Итого за день: итого

1	6	Ит	ого за день:								
2	1	Завтрак		Салат " Свежесть "	60,00	1,35	3,07	6,52	59,12	TTK-	4,07
				Котлеты "Крестьянские" с овощами	90,00	11,16	12,43	9,30	193,75	ттк№-	37,58
		Завтрак	Второе блюдо	(фасоль стр.)						202н	
		Завтрак	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,78	5,61	47,20	274,40	508/04	7,97
		Завтрак	Гор. напиток	Чай с лимоном	207,00	0,27	0,06	15,28	62,73	686/04	3,82
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,49
			итого		537,00	23,84	21,44	93,21	661,19		55,93
2	1	ИТ	ого за день:		537,00	23,84	21,44	93,21	661,19		55,93
2	2	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	135,00	0,54	0,54	12,15	55,62	TTK-	13,04
		Завтрак	Хол. закуска	Сыр голландск.порциями	15,00	4,42	4,16		55,11	7/10	13,67
				Каша молочная мультизлаковая	183,00	6,09	6,12	25,17	180,07	TTK-	16,78
		Завтрак	Гарнир	(вязкая) с маслом						360н	
				Какао с молоком полусладкое с	218,00	6,09	8,52	34,26	238,10	TTK	12,56
	1	Завтрак	· · ·	печ.сахарн.	20.00	0.00	0.07	44.04	74.40	№198н	0.40
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,49
			оготи		581,00	19,42	19,61	86,49	600,09		58,54
2	2		ого за день:		581,00	19,42	19,61	86,49	600,09	TTIC	58,54
2	3	Завтрак	Салат	Огурец свежий порциями	60,00	3,26	0,06	1,53	19,72	TTK-	10,36
		Завтрак	Второе блюдо	Мякоть птицы тушеная в соусе	100,00	23,62	4,59	3,68	150,56	ТТК-53к	37,39
		Завтрак	Гарнир	Макаронные изделия отварные	150,00	5,36	4,37	36,54	206,89	516/04	6,91
		Завтрак	Гор. напиток	Чай "Витаминный" полусладкий	200,00	0,16	0,05	5,79	24,23	TTK-	3,08
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,49
			итого		540,00	34,68	9,34	62,45	472,59		60,23
2	3	Ит	ого за день:		540,00	34,68	9,34	62,45	472,59		60,23
2	4	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Апельсин	210,00	1,89		17,64	78,12	TTK-	29,31
			_	Колб. изд. отварные (сосиски) с	90,00	9,71	12,32	0,41	151,34	TTK	31,87
		Завтрак	Второе блюдо	овощ.(огурцы сол.)						№358н	
		Завтрак	Гарнир	Пюре картофельное	150,00	3,31	4,91	22,12	145,93	520/04	16,67
		Завтрак	Напиток	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200,00	0,01	0,01	16,66	66,73	TTK-	5,99
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,49
			итого	3	680,00	17,20	17,51	71,74	513,31		86,33
2	4	Итого за день:			680,00	17,20	17,51	71,74	513,31		86,33
2	5	Завтрак	Салат	Салат из свежей капусты с огурцами	60,00	1,40	2,83	2,68	41,85	TTK-637	5,82
		Завтрак	Гор.блюдо	Плов Азиатский	200,00	16,67	10,92	41,26	330,00	ттк- №398н	57,60

		Завтрак	Напиток	Чай полусладкий с пряником	235,00	2,23	1,56	30,71	145,78	TTK-475	5,81
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,49
			итого		525,00	22,58	15,58	89,56	588,82		71,72
2	5	Итого за день:			525,00	22,58	15,58	89,56	588,82		71,72
2	6	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	122,00	0,49	0,49	10,98	50,26	TTK-	11,78
		Завтрак	Гор.блюдо	Пельмени мясные отварные с маслом	183,00	15,01	27,15	31,68	431,12	392/11	48,57
		Завтрак	Напиток	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200,00	0,51	0,08	19,38	80,23	ТТК-258к	3,91
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,49
			итого		535,00	18,29	27,99	76,95	632,80		66,75
2	6	Итого за день:			535,00	18,29	27,99	76,95	632,80		66,75
		Среднее значение за период:			590,11	21,21	19,47	82,45	589,88		66,49