

Школа МБОУ "Школа №101 имени П.А. Полушкина - Центр образования"

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)
			1 блюдо	
			2 блюдо	Тефтели из говядины в соусе томатном
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты
			1 блюдо	
			2 блюдо	Жаркое из птицы (грудки куриные)
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной (с маслом)
			1 блюдо	
			2 блюдо	Чикен

			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из свежих плодов (яблоки)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4		Обед	закуска
		1 блюдо		
		2 блюдо		Плов с говядиной
		гарнир		
		напиток		Чай с сахаром
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный
		хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный
		фрукты		
		<i>итого</i>		
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5		Обед	закуска
		1 блюдо		
		2 блюдо		Биточки рыбные из фарша минтая
		гарнир		Пюре картофельное
		напиток		Напиток из урюка
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный
		хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный
		сладкое		
		<i>итого</i>		
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1		Обед	закуска
		1 блюдо		
		2 блюдо		Котлеты аппетитные мясо-куриные

			гарнир	Каша гречневая вязкая
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			сладкое	
			<i>итого</i>	
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной (с маслом)
			1 блюдо	
			2 блюдо	Бифштекс рубленый по-домашнему
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты
			1 блюдо	
			2 блюдо	Плов с куриными грудками
			гарнир	

			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты
			1 блюдо	
			2 блюдо	Биточки рыбные из минтая
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Напиток из урюка
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность **директор школы**  
 фамилия **Петрова Т.Н.**  
 дата **1 11 2024**  
день                    месяц                    год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
120	0,48	0,48	11,76	56	338	
90	12,79	13,93	11,73	223	ТТК 2023	
150	3,83	5,43	40,01	224	202/2015	
208	0,02	0,01	7,99	32,00	ТТК 2021	
20	1,52	0,16	9,84	47		
20	1	0,2	9	44		
						66,8
608	19,645	20,209	90,333	626		66,8
608	19,645	20,209	90,333	626		66,8
0	0	0	0	0		0
60	0,931	3,051	5,645	54	45/2015	
200	12,89	15,91	35,79	341	ТТК 2023	
208	0,02	0,01	7,99	32,00	ТТК 2021	
20	1,52	0,16	9,84	47		
20	1	0,2	9	44		
						66,8
508	16,362	19,326	68,264	518		66,8
508	16,362	19,326	68,264	518		66,8
0	0	0	0	0		0
60	1,33	1,36	1,14	20	52/2015	
90	9,10	10,11	18,09	202	ТТК 2022	

150	5,644	4,468	35,948	207	202/2015	
200	0,08	0,08	6,94	49,00	TTK 2021	
20	1,52	0,16	9,84	47		
20	1	0,2	9	44		
						66,8
540	18,674	16,378	80,958	569		66,8
540	18,674	16,378	80,958	569		66,8
0	0	0	0	0		0
60	2,06	0,12	2,28	14	TTK	
200	15,44	19,29	51,2	430	TTK 2023	
208	0,02	0,01	7,99	32,00	TTK 2021	
20	1,52	0,16	9,84	47		
20	1	0,2	9	44		
						66,8
508	20,041	19,775	80,309	567		66,8
508	20,041	19,775	80,309	567		66,8
0	0	0	0	0		0
60	0,42	0,06	1,14	7	47/2015	
90	12,06	15,31	15,92	238	TTK 2021	
150	3,282	4,657	29,93	174	АКТ 2020	
200	0,02	0	7,99	32	630/1996	
20	1,52	0,16	9,84	47		
20	1	0,2	9	44		
						66,8
540	18,302	20,387	73,82	542		66,8
540	18,302	20,387	73,82	542		66,8
0	0	0	0	0		0
120	0,48	0,48	11,76	56	338	
90	10,01	12,70	10,98	198	TTK 2022	

150	6,62	5,39	41,87	242	302/2015	
208	0,02	0,01	7,99	32,00	TTK 2021	
20	1,52	0,16	9,84	47		
20	1	0,2	9	44		
						66,8
608	19,651	18,935	91,439	619		66,8
608	19,651	18,935	91,439	619		66,8
0	0	0	0	0		0
60	2,06	0,12	2,28	14	TTK	
200	12,05	17,93	39,88	370,00	TTK 2023	
208	0,02	0,01	7,99	32,00	TTK 2021	
20	1,52	0,16	9,84	47		
20	1	0,2	9	44		
						66,8
508	16,651	18,415	68,989	507		66,8
508	16,651	18,415	68,989	507		66,8
0	0	0	0	0		0
60	1,33	1,36	1,14	20	52/2015	
90	10,69	12,04	15,36	210	TTK 2022	
150	5,644	4,468	35,948	207	202/2015	
208	0,02	0,01	7,99	32,00	TTK 2021	
20	1,52	0,16	9,84	47		
20	1	0,2	9	44		
						66,8
548	20,205	18,23	79,277	560		66,8
548	20,205	18,23	79,277	560		66,8
0	0	0	0	0		0
60	0,42	0,06	1,14	7	47/2015	
200	15,448	19,298	53,88	430	TTK 2021	

208	0,02	0,01	7,99	32,00	TTK 2021	
20	1,52	0,16	9,84	47		
20	1	0,2	9	44		
						66,8
508	18,409	19,723	81,849	560		66,8
508	18,409	19,723	81,849	560		66,8
0	0	0	0	0		0
60	0,42	0,06	1,14	7	47/2015	
90	12,06	15,31	15,92	238	TTK 2021	
150	3,28	4,65	29,93	174	TTK 2020	
200	0,02	0	7,99	32	630/1996	
20	1,52	0,16	9,84	47		
20	1	0,2	9	44		
540	18,3	20,38	73,82	542		66,8
540	18,3	20,38	73,82	542		66,8
541,6	18,624	19,1758	78,9058	561		66,8