

Школа

МОУ "СОШТ №16"

Утвердил: должность

Зав.производством

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

5

02

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	Салат	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60,00	0,85	3,64	5,21	57,02	тнк-976	12,38
			Гор.блюдо	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горш.зел.)	90,00	11,21	12,43	12,84	208,10	тнк№-202н	44,25
			Гарнир	Каша пшеничная вязкая	150,00	4,65	4,39	24,35	155,48	510/04	6,94
			Напиток	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти.	200,00	0,01	0,01	16,66	66,73	ТТК-503	7,02
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>				530,00	19,00	20,74	73,97	558,52
1	1	<b>Итого за день:</b>			530,00	19,00	20,74	73,97	558,52		73,74
1	2	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,00	41,20	ТТК-495н	11,99
			Хол. закуска	Сыр голландск.порциями	10,00	2,94	2,83		37,28	7/10	9,07
			Гор.блюдо	Каша молочная вязка "Дружба" с маслом	183,00	6,46	5,25	38,98	229,05	ТТК-270	14,83
			Гор. напиток	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	218,00	0,76	0,06	31,55	129,77	тнк№253н	6,93
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>				541,00	12,84	8,81	94,44	508,49
1	2	<b>Итого за день:</b>			541,00	12,84	8,81	94,44	508,49		45,97
1	3	Завтрак	Салат	Салат " Солнышко"	60,00	0,58	6,10	7,87	88,73	тнк-66	6,90
			Второе блюдо	Мякоть птицы тушеная в соусе	100,00	23,62	4,59	3,68	150,56	ТТК-53к	41,82
			Гарнир	Макаронны отварные	150,00	5,30	4,96	36,47	211,69	ТТК - 181а	3,51
			Напиток	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200,00	0,51	0,08	19,38	80,23	ТТК-258к	3,88
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>				540,00	32,29	16,00	82,31	602,40
1	3	<b>Итого за день:</b>			540,00	32,29	16,00	82,31	602,40		59,26
1	4	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Апельсин	100,00	0,90		8,40	37,20	ТТК-495н	16,22
			Второе блюдо	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(мексик см)	90,00	11,01	7,86	16,65	181,38	ТТК491н	23,50
			Гарнир	Пюре картофельное	150,00	3,31	4,91	22,12	145,93	520/04	20,20
			Гор. напиток	Чай с лимоном	207,00	0,27	0,06	15,28	62,73	686/04	3,66
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>				577,00	17,77	13,10	77,36	498,43
1	4	<b>Итого за день:</b>			577,00	17,77	13,10	77,36	498,43		66,73
1	5	Завтрак	Закуска	Салат из свеклы отварной	60,00	1,16	3,67	6,82	65,00	52/11	3,31
			Гор.блюдо	Плов Азиатский	200,00	16,67	10,92	41,26	330,00	тнк-№398н	61,47
				Огурец соленый порц	10,00	0,53		0,13	2,63	ТТК-81н	1,41
			Напиток	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200,00	0,50	0,02	19,43	79,92	ТТК-257н	2,76
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>				500,00	21,14	14,88	82,55	548,74
1	5	<b>Итого за день:</b>			500,00	21,14	14,88	82,55	548,74		72,10
1	6	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,00	41,20	ТТК-495н	11,99
			Гор.блюдо	Пельмени мясные отварные с маслом	183,00	15,01	27,15	31,68	431,12	392/11	55,41
			Гор. напиток	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	218,00	2,90	5,77	22,34	152,93	ТТК-475	4,24
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>				531,00	20,59	33,59	77,93	696,44
1	6	<b>Итого за день:</b>			531,00	20,59	33,59	77,93	696,44		74,79
2	1	Завтрак	Салат	Салат " Зайка"	60,00	0,97	3,09	6,55	57,92	ТТК № 473	4,97
			Второе блюдо	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.)	90,00	9,32	12,32	2,69	158,91	тнк №358н	36,66
			Гарнир	Каша рисовая вязкая	150,00	2,31	4,13	22,97	138,28	510/04	9,07
			Напиток	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200,00	0,01	0,01	16,66	66,73	ТТК-356н	7,02
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>				530,00	14,89	19,82	63,78	493,03
2	1	<b>Итого за день:</b>			530,00	14,89	19,82	63,78	493,03		60,87
2	2	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,00	41,20	ТТК-495н	11,99
			Гор.блюдо	Мясо "Нежное" в соусе	100,00	16,13	13,28	3,68	198,76	тнк-992	70,47
			Гарнир	Макаронны отварные	150,00	5,30	4,96	36,47	211,69	ТТК - 181а	3,51
			Гор. напиток	Чай "Витаминный" полусладкий	200,00	0,16	0,05	5,79	24,23	ТТК-253к	4,29
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>				580,00	24,27	18,96	69,85	547,07
2	2	<b>Итого за день:</b>			580,00	24,27	18,96	69,85	547,07		93,41
2	3	Завтрак	Салат	Салат "Капуста квашеная"	60,00	1,06	3,01	5,11	51,73	ТТК-357н	6,70
				Котлеты "Челнинские" с овощами (зел.горош)	90,00	12,14	17,08	12,84	253,67	ТТК-490н	38,64
			Гарнир	Пюре картофельное	150,00	3,31	4,91	22,12	145,93	520/04	20,20
			Напиток	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200,00	0,51	0,08	19,38	80,23	ТТК-258к	3,88
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>				530,00	19,30	25,35	74,36	602,75

2	3		<b>Итого за день:</b>		530,00	19,30	25,35	74,36	602,75		72,57
2	4	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,00	41,20	ТТК-495 н	11,99
			Гор.блюдо	Творожник "Зебра" со сгущённым молоком	170,00	28,96	12,85	36,74	378,45	ТТК - 341к	72,45
			Напиток	Чай с лимоном с пряником в ассортименте	237,00	2,01	1,35	37,27	169,26	686/04	7,92
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>		537,00	33,65	14,87	97,92	660,10		95,51
2	4		<b>Итого за день:</b>		537,00	33,65	14,87	97,92	660,10		95,51
2	5	Завтрак	Салат	Салат из моркови с сахаром	60,00	0,75	0,06	6,97	31,39	62/11	5,17
			Второе блюдо	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	100,00	5,35	14,30	8,75	185,09	ТТК-652 к	27,53
			Гарнир	(А) Каша гречневая вязкая	150,00	4,59	5,35	24,79	165,69	ТТК-187 а	2,59
			Гор. напиток	Кофейный напиток полусладкий	200,00	3,02	5,22	15,90	122,65	ТТК-343 н	8,50
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>		540,00	15,99	25,20	71,32	576,01		46,94
2	5		<b>Итого за день:</b>		540,00	15,99	25,20	71,32	576,01		46,94
2	6	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,00	41,20	ТТК-495 н	11,99
			Второе блюдо	Биточки "Рябушка" с овощами (мекс.смесь)	90,00	10,95	16,55	14,55	251,00	ТТК-85н	28,42
			Гарнир	Пюре из бобовых "Янтарное"	150,00	16,96	4,98	37,41	262,32	ТТК-446	9,64
			Гор. напиток	Чай полусладкий	200,00	0,20	0,05	5,06	21,50	ТТК-475	1,07
			Хлеб	Хлеб "Рябиноушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		3,15
			<i>итого</i>		570,00	30,79	22,25	80,93	647,21		54,27
2	6		<b>Итого за день:</b>		570,00	30,79	22,25	80,93	647,21		54,27
<b>Среднее значение за период:</b>					542,17	21,88	19,46	78,89	578,27		68,01