

Школа МБОУ "Лингвистический лицей №22" Утвердил: должность _____, фамилия _____, согласовано директор _____
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет дата 4 3 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	210	6,3	210,2	44,2	285,4	ТТК27	29	
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК16	17,5	
			хлеб	булочка зерновая	41	3,3	1,3	20,4	106	542/16	4,5	
			фрукты	печенье сахарное"Слободка шахматная"	50	3,7	5,5	35,4	205,5	гот.изд	21	
			<i>итого</i>				501	16,9	219,7	122,9	723,9	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп макаронные изделия с курицей	212,5	4,8	5,5	13,6	123,3	ТТК241	15,5	
			2 блюдо	котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК234	57,5	
			гарнир	каша пшеничная вязкая	160	4,8	6,5	26,7	189,9	302/96	9,05	
			напиток	сок	190	0	0	26	104,5	ТТК118	22,8	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК7	3,15	
			<i>итого</i>				705,5	29	24,8	101,5	742,3	
1	1	Итого за день:			1206,5	45,9	244,5	224,4	1466,2		180	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК191	13,3	
				Суфле Курочка ряба	75	12	8,7	6,9	154,5	ТТК146	46,5	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК94	8	
			хлеб	булочка(хлеб)Здоровье из ржаной муки	53	5,6	1,2	36,6	178,7	ТТК202	4,2	
			фрукты									
			<i>итого</i>				528	24,6	17,2	82,2	580,9	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп крестьянский с курицей	212,5	4,9	5,8	11	114,2	134	18	
			2 блюдо	плов из птицы(индейка)	240	20,9	18,1	44,4	424,6	ТТК145	74,4	
			гарнир									
			напиток	напиток витаминный (изюм,шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5	
			хлеб бел.	булочка зерновая	56	4,4	1,8	27,8	144,8	542/16	6,1	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				708,5	30,8	25,7	107,3	778,3	
1	2	Итого за день:			1236,5	55,4	42,9	189,5	1359,2		180	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	200	6	8,1	33,3	237,3	302/96	11,3	
				котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК234	45,2	
			гор.напиток	напиток витаминный (изюм,шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5	
			хлеб	булочка зерновая	55	4,4	1,8	27,3	142,2	542/16	6	
			фрукты									
			<i>итого</i>				525	23,1	18,9	94,4	636	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	18	
			2 блюдо	макароны с курицей	280	25,8	20,7	45,8	472,7	ТТК471	69,4	
			гарнир									
			напиток	компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110	ТТК33	16,5	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	булочка(хлеб)Здоровье из ржаной муки	52	5,5	1,2	35,9	175,3	ТТК202	4,1	
			<i>итого</i>				744,5	41,1	28,5	123,4	909,3	
1	3	Итого за день:			1269,5	64,2	47,4	217,8	1545,3		180	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	175	10,1	9,2	37,9	275,5	ТТК42	26,5	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	10	
			хлеб	бутерброд с сыром	60	7,6	5	23,6	170,2	3	16,5	
			фрукты	яблоко	120	0,5	0	11,8	49	ТТК4	19	
			<i>итого</i>				555	20,5	15,8	89,5	580,7	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	222,5	5	7,3	13,9	142,4	ТТК56	24,5	
			2 блюдо	суфле Курочка ряба	90	14,4	10,4	8,3	185,4	ТТК146	55,8	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК21	14	
			напиток	компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК110	10,5	
			хлеб бел.	батон	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК7	3,2	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				716,5	31,7	24,8	106,5	777,6	
1	4	Итого за день:			1271,5	52,2	40,6	196	1358,3		180	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	210	8,1	10,8	39,9	290	ТТК29	25	

			гор.напиток	компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК160	14,5
			хлеб	батон	42	3	0,9	18	92,4	ТТК7	2,5
			фрукты								
				сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9	ТТК	30
				<i>итого</i>	502	19,8	17,1	98	619,3		72
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ из свеж капусты с курицей и сметаной	222,5	5,2	6,9	10,5	124,3	ТТК100	25
			2 блюдо	суфле Рыбка золотая(минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	42,3
			гарнир	картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201	ТТК20	19,7
			напиток	компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК160	14,5
			хлеб бел.	булочка зерновая	60	4,8	1,9	29,8	155,1	542/16	6,5
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	732,5	27,2	31,2	106,3	822,1		108
1	5	Итого за день:			1234,5	47	48,3	204,3	1441,4		180
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	210	8,5	9,7	32,3	251	196	25
			гор.напиток	сок	190	0	0	26	104,5	ТТК188	22,8
			хлеб	батон	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК7	3,2
			фрукты	печенье сахарное"Слободка шахматная"	50	3,7	5,5	35,4	205,5	гот.изд	21
				<i>итого</i>	504	16,1	16,4	116,8	679,8		72
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	18
			2 блюдо	фрикаделька Петушок	100	14,3	17,1	9,5	247,3	81/08	58
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК41	11,5
			напиток	компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110	ТТК33	16,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	булочка(хлеб)Здоровье из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	ТТК202	4
				<i>итого</i>	712,5	35,2	29,7	121,2	886		108
2	1	Итого за день:			1216,5	51,3	46,1	238	1565,8		180
2	2	Завтрак	гор.блюдо	плов из свинины	200	16	13,7	36,2	342,8	ТТК462	57,6
			гор.напиток	компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК312	9,5
			хлеб	батон	57	4,1	1,3	24,4	125,4	ТТК7	3,4
			фрукты								
				соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК231	1,5
				<i>итого</i>	507	20,8	16	83,7	569,2		72
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	уха со взбитым яйцом(минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116	ТТК92	18,5
			2 блюдо	Котлета Переменка	90	13	16,4	11,1	244	ТТК466	55
			гарнир	картофель тушеный	150	3	11	21,7	200	ТТК309	18,5
			напиток	компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК183	12,5
			хлеб бел.	батон	59	4,2	1,3	25,3	129,8	ТТК7	3,5
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	749	26,8	32,8	101,5	806,8		108
2	2	Итого за день:			1256	47,6	48,8	185,2	1376		180
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК191	13,3
				фрикадельки Петушок	65	9,3	11,1	6,2	160,7	81/08	37,3
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК16	17,5
			хлеб	булочка Здоровье из ржаной муки	49	5,1	1,1	33,8	165,2	ТТК202	3,9
			фрукты								
				<i>итого</i>	514	23,5	20,6	85,8	619,6		72
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК98	12,5
			2 блюдо	котлета из индейки	90	18,2	7,3	12	158,5	ТТК479	59,5
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК21	14
			напиток	компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК313	12,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	булочка(хлеб)Здоровье из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	ТТК202	4
				маслот сливочное (порц)	5	0	3,7	0,1	33	ТТК43	5,5
				<i>итого</i>	705	33,8	23,7	107,4	747,5		108
2	3	Итого за день:			1219	57,3	44,3	193,2	1367,1		180
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша Дружба	210	6,8	10,5	38	274,1	190	24,15
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК94	8
			хлеб	бутерброд с сыром	60	7,6	5	23,6	170,2	3	21
			фрукты	яблоко	118	0,5	0	11,6	48,1	ТТК4	18,85
				<i>итого</i>	588	16,4	17,1	89	573,4		72

2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ из свеж капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	7,2	10,5	123,3	ТТК100	25
			2 блюдо	плов из свинины	240	19,2	16,4	43,4	41,4	ТТК462	69,1
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	10,5
			хлеб бел.	батон	57	4,1	1,3	24,4	125,4	ТТК7	3,4
			хлеб черн.								
		<i>итого</i>		719,5	29,5	25,3	113,1	437,9		108	
2	4	Итого за день:		1307,5	45,9	42,4	202,1	1011,3		180	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	200	9,2	7,7	36,5	256	ТТК42	26,6
			гор.напиток	кофейны напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	10
			хлеб	булочка зерновая	50	4	1,6	24,8	129,3	542/16	5,4
			фрукты								
				сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9	ТТК	30
				<i>итого</i>	500	23,5	16,3	88,8	595,2		72
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	222,5	5	7,3	13,9	142,4	ТТК56	24,5
			2 блюдо	горбуша, тушеная в томате с овощами	100	11,6	7,5	4,5	132	ТТК60	45,5
			гарнир	картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК20	18,5
			напиток	компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК160	14,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	булочка(хлеб)Здоровье из ржаной муки	63	6,6	1,4	43,5	212,4	ТТК202	5
		<i>итого</i>	735,5	27,1	24,5	112,5	788,8		108		
2	5	Итого за день:		1235,5	50,6	40,8	201,3	1384		180	
				Среднее значение за период:							
				1245,3	51,74	64,61	205,18	1387,46			180