

Школа

МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"

Утвердил: должность

Зав.производством

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Исламова Г.Р.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

15

Ноябрь

2023

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Салат	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60,00	1,43	3,63	8,92	74,14	ТТК-976	10,54
		Завтрак	Второе блюдо	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стр.)	90,00	11,16	12,43	9,30	193,75	ТТК№-202н	36,42
		Завтрак	Гарнир	Каша гречневая вязкая	150,00	4,65	4,75	24,86	160,80	510/04	6,30
		Завтрак	Гор. напиток	Чай с лимоном	207,00	0,27	0,06	15,28	62,73	686/04	3,72
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		537,00	19,79	21,14	73,27	562,61		59,35
1	1		Итого за день:		537,00	19,79	21,14	73,27	562,61		59,35
1	2	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	109,00	0,44	0,44	9,81	44,91		10,30
		Завтрак	Гарнир	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	185,00	5,78	6,68	31,73	210,17	ТТК 995	13,92
		Завтрак		Какао с молоком полусладкий с печ.сахарн.	218,00	6,09	8,52	34,26	238,10	ТТК №198н	12,32
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		542,00	14,59	15,91	90,71	564,37		38,91
1	2		Итого за день:		542,00	14,59	15,91	90,71	564,37		38,91
1	3	Завтрак	Салат	Салат "Солнышко"	60,00	0,58	6,10	7,87	88,73	ТТК-66	5,63
		Завтрак	Второе блюдо	Мякоть птицы тушеная в соусе	100,00	23,62	4,59	3,68	150,56	ТТК-53к	33,24
		Завтрак	Гарнир	Макаронные изделия отварные	150,00	5,36	4,37	36,54	206,89	516/04	6,59
		Завтрак	Гор. напиток	Чай "Витаминный" полусладкий	200,00	0,16	0,05	5,79	24,23	ТТК-	3,08
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		540,00	32,00	15,38	68,79	541,60		50,91
1	3		Итого за день:		540,00	32,00	15,38	68,79	541,60		50,91
1	4	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Апельсин	125,00	1,13		10,50	46,50		28,46
		Завтрак	Второе блюдо	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	90,00	10,26	12,40	3,22	165,51	ТТК-358н	32,53
		Завтрак	Гарнир	Пюре картофельное	150,00	3,31	4,91	22,12	145,93	520/04	14,61
		Завтрак		Напиток "Осенний"	200,00			9,98	39,92	ТТК-	9,05
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		595,00	16,98	17,58	60,73	469,05		87,02

1	4	Итого за день:			595,00	16,98	17,58	60,73	469,05		87,02
1	5	Завтрак	Салат	Салат "Метелка "	60,00	0,96	6,05	3,76	73,35	ТТК-130	3,24
				Плов из говядины	250,00	19,60	16,20	51,27	429,26	ТТК-№1021	72,09
		Завтрак	Второе блюдо								
		Завтрак	Напиток	Чай полусладкий с пряником	237,00	2,35	1,64	32,18	152,88	ТТК-475	5,63
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		577,00	25,19	24,16	102,12	726,68		83,33
1	5	Итого за день:			577,00	25,19	24,16	102,12	726,68		83,33
1	6	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	110,00	0,44	0,44	9,90	45,32		10,39
		Завтрак	Гор.блюдо	Пельмени мясные отварные с маслом	183,00	15,01	27,15	31,68	431,12	392/11	47,12
		Завтрак	Напиток	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200,00	0,51	0,08	19,38	80,23	ТТК№25 8к	3,91
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		523,00	18,24	27,94	75,87	627,86		63,79
1	6	Итого за день:			523,00	18,24	27,94	75,87	627,86		63,79
2	1	Завтрак	Салат	Салат "Капуста квашеная"	60,00	1,06	3,01	5,11	51,73	ТТК№357 н	5,32
		Завтрак	Второе блюдо	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	90,00	10,26	12,40	3,22	165,51	ТТК- 358н	32,53
		Завтрак	Гарнир	Каша гречневая вязкая	150,00	4,65	4,75	24,86	160,80	510/04	6,30
		Завтрак	Гор. напиток	Чай "Витаминный" полусладкий	200,00	0,76	0,06	17,62	74,06	ТТК-	3,23
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		530,00	19,01	20,49	65,72	523,29		49,75
2	1	Итого за день:			530,00	19,01	20,49	65,72	523,29		49,75
2	2	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	128,00	0,51	0,51	11,52	52,74		12,09
		Завтрак	Второе блюдо	Биточки "Рябушка" с овощами (мекс.смесь)	90,00	10,95	16,55	14,55	251,00	ТТК-85н	23,85
		Завтрак	Гарнир	Макаронные изделия отварные	150,00	5,36	4,37	36,54	206,89	516/04	6,59
		Завтрак	Напиток	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200,00	0,01	0,01	16,66	66,73	ТТК-	5,36
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		598,00	19,11	21,71	94,18	648,55		50,26
2	2	Итого за день:			598,00	19,11	21,71	94,18	648,55		50,26
2	3	Завтрак	Салат	Салат из свеклы с яблоками	60,00	0,84	3,12	7,93	63,15	35/2010	3,59
		Завтрак	Второе блюдо	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	100,00	5,35	14,30	8,75	185,09	ТТК-652к	22,94
		Завтрак	Гарнир	Каша пшеничная вязкая	150,00	4,65	4,39	24,35	155,48	510/04	4,94

		Завтрак	Гор. напиток	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	216,00	0,16	0,05	18,18	73,75	ТТК№253 Н	5,93
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		556,00	13,28	22,13	74,12	548,66		39,77
2	3	Итого за день:			556,00	13,28	22,13	74,12	548,66		39,77
2	4	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Апельсин	105,00	0,95		8,82	39,06		22,43
		Завтрак		Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	170,00	30,16	14,82	44,50	432,03	ТТК - 512н	66,84
		Завтрак	Гор. напиток	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	218,00	4,86	7,47	33,50	220,71	ТТК №839к	12,06
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		523,00	38,25	22,56	101,73	762,99		103,70
2	4	Итого за день:			523,00	38,25	22,56	101,73	762,99		103,70
2	5	Завтрак	Салат	Салат " Метелка "	60,00	0,96	6,05	3,76	73,35	ТТК-130	3,31
		Завтрак		Мякоть птицы "Лакомый кусочек" с овощами (фасоль)	95,00	38,05	8,64	1,13	234,48	ТТК№23 0н	53,84
		Завтрак	Гарнир	Пюре картофельное	150,00	3,31	4,91	22,12	145,93	520/04	14,80
		Завтрак	Гор. напиток	Чай с лимоном	207,00	0,27	0,06	15,28	62,73	686/04	3,72
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		542,00	44,87	19,93	57,20	587,68		78,04
2	5	Итого за день:			542,00	44,87	19,93	57,20	587,68		78,04
2	6	Завтрак	Фрукты	Десерт фруктовый Яблоко	170,00	0,68	0,68	15,30	70,04		16,06
		Завтрак	Второе блюдо	Котлеты рыбные"Любительские"из минтая с ов.(кукур)	90,00	8,51	8,61	4,00	127,51	ТТК № 504	29,69
		Завтрак	Гарнир	Рис припущенный	150,00	3,80	4,34	38,09	206,66	316/10	9,90
		Завтрак	Напиток	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофр. с печ. сахарн	218,00	3,19	5,75	36,71	211,35	ТТК- 257н	5,58
		Завтрак	Хлеб	Хлеб "Рябинушка"	30,00	2,28	0,27	14,91	71,19		2,37
			<i>итого</i>		658,00	18,46	19,65	109,01	686,75		63,60
2	6	Итого за день:			658,00	18,46	19,65	109,01	686,75		63,60
		Среднее значение за период:			560,08	23,31	20,72	81,12	604,17		64,04