

Школа

МБОУ "Школа №9"

Утвердил: должность

Генеральный директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Р.Ж.Мухамедшина

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

5

2025

день

месяц

год

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Мясо болоньезе	90	9,116	10,744	7,592	165	ТТК	
			гор.блюдо	Спагетти отварные	150	5,601	4,740	35,899	209	ТТК от 2016г	
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	213	0,066	0,010	8,139	34	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№338	
			итого		573	16,703	16,054	71,270	502		69,43
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			573	16,703	16,054	71,27	502		69,43
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	190	16,516	16,800	39,880	377	ТТК №2382 от 7.12.2023	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	213	0,066	0,010	8,139	34	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0,961	3,051	5,513	54	№45/2015 Дели	
			итого		503	20,063	20,221	72,372	556		69,43
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			503	20,063	20,221	72,372	556		69,43
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные с соусом для запекания	90	9,916	9,743	9,958	167	№243/2015 Дели	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,602	5,068	35,906	212	№309/2015г Дели	
			гор.напиток	Чай пакетированны с сахаром	208	0,000	0,000	7,984	32	ТТК	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,100	0,220	9,900	48		
				Овощные палочки из огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3	ТТК №1444 от 28.05.2021г	
			итого		500	16,828	15,061	64,318	462		69,43
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			500	16,828	15,061	64,318	462		69,43
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с говядиной	190	13,540	13,983	34,950	320	ТТК 2021г	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	213	0,066	0,010	8,139	34	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			закуска	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,752	6,049	1,978	66	ТТК 2013г.	
			итого		503	16,878	20,402	63,907	511		69,43
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			503	16,878	20,402	63,907	511		69,43
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Наггетсы куриные с овощами натуральными свежими (помидорами)	120	13,088	9,401	10,081	178	ТТК 2025 г	
			гор.блюдо	Каша гречневая с овощами	150	5,450	7,000	41,525	251	ТТК №3150 от 25.03.2025	
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,021	0,005	7,989	32	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,100	0,220	9,900	48		
			итого		500	19,659	16,626	69,495	509		69,43
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			500	19,659	16,626	69,495	509		69,43
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куриные "Лакомка" в соусе для запекания	90	9,768	12,609	19,917	232	Акт от 05.08.2021	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,602	5,068	35,906	212	№309/2015г Дели	
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	213	0,066	0,010	8,139	34	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№338	
			итого		573	17,356	18,247	83,602	572		69,43
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			573	17,356	18,247	83,602	572		69,43
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	14,537	17,227	33,571	347	ТТК 2020г	
			гор.напиток	Напиток из урюка	200	0,800	0,064	18,460	79	ТТК от 2021г Дели	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0,961	3,051	5,513	54	№45/2015 Дели	
			итого		500	18,818	20,702	76,384	571		69,43
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			500	18,818	20,702	76,384	571		69,43
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени "Для умников и умниц" отварные с соус. для запекания	180	17,544	19,086	39,317	400	ТТК 2015г	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,021	0,005	7,989	32	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№338	
			итого		508	18,965	19,691	66,106	523		69,43
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			508	18,965	19,691	66,106	523		69,43
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из мяса птицы с овощами натуральными свежими (помидоры)	120	12,358	9,795	13,211	191	ТТК 2021г	
			гор.блюдо	Рис "Мозаика" (с овощами)	150	3,706	10,613	34,097	247	№38/2001г Сбор.Пермь	
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	213	0,066	0,010	8,139	34	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44		
			итого		503	17,130	20,618	64,447	516		69,43
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			503	17,13	20,618	64,447	516		69,43
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гречка с фаршем и овощами	180	16,285	14,605	43,205	369	ТТК от 2021г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,021	0,005	7,989	32	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№338	
			итого		508	18,226	15,170	70,834	495		69,43
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			508	18,226	15,17	70,834	495		69,43