

Школа	МБОУ "Школа №9"	Утвердил: должность	Генеральный директор			
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд		фамилия	Р.Ж.Мухамедшина			
Возрастная категория	7-11 лет	дата	3	Сентябрь	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	Тефтели куриные "Лакомка" в соусе для запекания	90	9,768	12,911	5,217	174	ТТК 2020 г	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,622	5,399	41,875	242	№302/2015г.,Дели	
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,021	0,005	7,989	32	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№338 Дели 2015г	
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	14	№71/2015 г Дели	
			сладкое	Олады 1 шт/	30	0,180	1,119	1,200	16	ТТК от 2025г	
			итого		678	20,171	20,314	87,201	616		89,77
1	1	Итого за день:			678	20,171	20,314	87,201	616		89,77
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с куриными грудками	180	14,474	11,326	27,253	269	Акт 2019 год	
			гор.напиток	Чай без сахара	200	0,021	0,005	0,005	0	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,420	0,060	1,140	7	№71/2015 Дели	
			сладкое	Печенье сдобное Американер с кунжутом	30	2,493	8,628	18,541	162	ТТК 2018	
			итого		510	19,928	20,379	65,779	529		89,77
1	2	Итого за день:			510	19,928	20,379	65,779	529		89,77
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные с соусом для запекания	90	6,916	7,543	1,758	103	№243/2015 Дели	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,602	3,868	29,306	174	№309/2015г Дели	
			гор.напиток	Напиток из урюка	200	0,8	0,064	9,460	42	ТТК №2693 от 14.09.2023 г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№338 Дели 2015г	
			закуска	Салат из моркови	60	0,702	3,051	6,720	58	ТТК	
			сладкое	Маффин классический	30	2,168	4,341	11,864	101	ТТК от 19.06.2025 г	
			итого		670	19,108	19,627	87,748	616		89,77
1	3	Итого за день:			670	19,108	19,627	87,748	616		89,77
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с говядиной	190	13,404	14,443	35,065	324	ТТК 2021г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,021	0,005	7,989	32	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,931	3,051	5,645	54	№45/2015г,Дели	
			сладкое	Блинчики со сгущенным молоком 1 шт/	55	3,195	2,524	19,500	114	ТТК(Акт19.09.2018г)	

			итого		553	20,071	20,383	87,039	615		89,77
1	4	Итого за день:			553	20,071	20,383	87,039	615		89,77
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Фрикассе из куриных грудок	90	8,026	8,476	1,236	113	ТТК июль 2021г	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,602	3,868	29,306	174	№309/2015г Дели	
			гор.напиток	Напиток из вишни	200	0,120	0,030	11,570	48	ТТК №2694 от 14.09.2023г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			фрукты	Фруктовое пюре	125	0,000	0,000	15,000	60		
			закуска	Салат из свеклы отварной (с маслом)	60	0,855	3,653	5,016	56	№52/2015г, Дели	
			итого		665	17,123	16,387	80,968	542		89,77
1	5	Итого за день:			665	17,123	16,387	80,968	542		89,77
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куриные "Лакомка" в соусе для запекания и с овощными палочками из огурцов	120	9,978	12,941	5,787	177	ТТК от 2020г	
			гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	150	3,500	4,643	22,028	144	ТТК 2014 г	
			гор.напиток	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,135	0,023	11,150	46	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№338 Дели 2015г	
			итого		610	16,533	18,367	67,605	505		89,77
2	1	Итого за день:			610	16,533	18,367	67,605	505		89,77
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое из птицы (грудки куриные)	190	14,363	15,717	29,286	316	ТТК 2023г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,021	0,005	7,989	32	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№338 Дели 2015г	
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	14	№71/2015 г Дели	
			итого		598	17,964	16,602	68,195	500		89,77
2	2	Итого за день:			598	17,964	16,602	68,195	500		89,77
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени "Для умников и умниц" отварные с маслом	185	15,935	13,359	38,197	337	ТТК 2015г	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,012	0,001	10,178	41	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			закуска	Салат из моркови	60	0,702	3,051	6,720	58	ТТК	
			сладкое	Батончики "Финики-кокос-кунжут"	16,5	1,000	3,400	8,500	70		
			итого		501,5	20,169	20,171	82,435	597		89,77
2	3	Итого за день:			501,5	20,169	20,171	82,435	597		89,77
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикассе из куриных грудок	90	8,026	8,476	1,236	113	ТТК июль 2021г	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,602	3,868	29,306	174	№309/2015г Дели	

			гор.напиток	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,135	0,023	11,150	46	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			закуска	Салат из свеклы отварной (с маслом)	60	0,855	3,653	5,016	56	№52/2015г,Дели	
			сладкое	Маффин классический	30	2,168	4,341	11,864	101		
			итого		570	19,306	20,721	77,412	581		89,77
2	4	Итого за день:			570	19,306	20,721	77,412	581		89,77
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из куриных грудок с овощами натуральными свежими (огурцами)	120	11,375	3,829	5,528	102	ТТК от 2024г	
			гор.блюдо	Картофель запечённый (из сырого)	150	3,507	8,224	28,402	202	ТТК	
			гор.напиток	Чай без сахара	200	0,021	0,005	0,005	0	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
			сладкое	Печенье сдобное вкусное	30	2,216	8,233	18,848	158		
			итого		540	19,639	20,651	71,623	553		89,77
2	5	Итого за день:			540	19,639	20,651	71,623	553		89,77
		Среднее значение за период:			590	19,00	19,36	77,60	565,40		89,77