Школа

Утвердил: должность Генеральный директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Р.Ж.Мухамедшина

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 (день) Апрель (месяц) 2025 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	13,095	12,249	9,996	203	ТТК от 01.11.2022	
			гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	150	3,462	4,634	21,786	143	№ 304/2015г 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		
			закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0,961	3,051	5,513	54	№45/2015 Дели	
			итого		548	20,059	20,299	64,124	523		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:**			548	20,059	20,299	64,124	523		69,43
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое из птицы (грудки куриные)	190	17,000	17,790	39,880	388	ТТК №2738 от 7.12.2023	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,021	0,005	7,989	32	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,52	0,36	18,84	91		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№ 338	
			итого		538	19,941	18,555	76,509	558		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:**			538	19,941	18,555	76,509	558		69,43
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные	100	10,700	14,500	6,400	199	№243/2015 Дели	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,602	5,068	35,906	212	№309/2015г Дели	
			гор.напиток	Напиток из урюка	200	0,800	0,064	18,460	79	ТТК 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		
				Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,210	0,030	0,570	3	№71/2015 г Дели	
			итого		520	19,832	20,022	80,176	584		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:**			520	19,832	20,022	80,176	584		69,43
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с говядиной	190	15,440	14,090	51,200	393	ТТК № 2737 от 07.12.2023	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,021	0,005	7,989	32	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	42	2,620	0,380	19,740	95		
			закуска	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,752	6,049	1,978	66	ТТК 2013г	
			итого		500	18,833	20,524	80,907	586		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:**			500	18,833	20,524	80,907	586		69,43
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куриные "Лакомка" в соусе для запекания	90	10,768	14,409	15,117	233	ТТК 2020 г	
			гор.блюдо	Спагетти отварные	150	5,601	5,068	35,899	212	№312/2015 Дели	
			гор.напиток	Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,570	48	ТТК № 2694 от	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,520	0,360	18,840	91		

				Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,210	0,030	0,570	3	№71/2015 г Дели	
			итого		510	19,219	19,897	81,996	587		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:**			510	19,219	19,897	81,996	587		69,43
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Ёжики мясные с рисом в соусе для запекания	90	10,683	12,909	9,085	195	ТТК от 09.07.2023	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,602	5,068	35,906	212	№309/2015г 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		
				Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,210	0,030	0,570	3	№71/2015 г Дели	
			итого		518	19,036	18,372	72,390	533		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:**			518	19,036	18,372	72,39	533		69,43
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с куриными грудками	190	15,440	15,583	51,200	407	ТТК 2021г Июль	
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,021	0,005	7,989	32	ТТК от 2021г Дели	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	42	2,62	0,38	19,74	95		
			закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0,961	3,051	5,513	54	№45/2015г Дели	
			итого		500	19,042	19,019	84,442	588		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	19,042	19,019	84,442	588		69,43
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс рубленый по-домашнему	90	13,690	12,037	14,997	223	ТТК от 01.11.2022	
			гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	150	3,462	4,634	21,786	143	№ 304/2015г 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		
				Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,210	0,030	0,570	3	№71/2015 г Дели	
			итого		518	19,903	17,066	64,182	492		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:**			518	19,903	17,066	64,182	492		69,43
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени "Для умников и умниц" отварные с маслом	160	16,156	15,790	38,063	359	ТТК 2015г	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Напиток из урюка	200	0,8	0,064	18,46	79	ТТК №2693 от	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,52	0,36	18,84	91		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№338	
			итого		500	19,876	16,614	85,163	576		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:**			500	19,876	16,614	85,163	576		69,43
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по - домашнему	190	17,016	17,200	39,880	382	ТТК №2738 от	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,021	0,005	7,989	32	ТТК от 2021г	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	40	2,52	0,36	18,84	91		
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47	№338	
			итого		538	19,957	17,965	76,509	552		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:**			538	19,957	17,965	76,509	552		69,43