

Типовое меню бесплатного горячего питания для учащихся с 1 по 4 класс, рацион питания – завтрак, период – ноябрь), РТ

Школа		Утвердил: должность	
	Типовое примерное меню приготавливаемых блюд		фамилия
ная категория	7-11 лет	дата	2023
		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	Грудка куриная в томатном соусе	90	10,45	6,5	3,27	113	ТТК 2021г	
			гор.блюдо	Рис отварной	140	3,57	5,07	37,35	209	№304/2015г	
			гор.напиток	Напиток из вишни	200	0,12	0,9	18,64	83	ТТК 2023г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	5,1	9,64	88,18	№45/2015г	
			итого		530	17,59	17,93	87,74	582,18		66,8
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	160	8,64	7,5	21,63	189	ТТК 2022г	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	211	0,07	0,01	8,21	35	ТТК 2021г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			закуска	Салат из моркови	60	4,1	7,31	21,75	169	ТТК 2021г	
			конд.изд	Печенье весовое	30	2,07	4,14	15,23	106		
			итого		501	17,4	19,32	85,66	588		66,8
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из куриных грудок	90	7,01	6,32	3,69	119	ТТК 2021г	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	140	5,39	6,65	29,98	91	№202/2015	
			гор.напиток	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46	ТТК 2021г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			закуска	Салат из свеклы с сыром и соусом "Переменка"	60	5,01	4,09	11,2	102	ТТК 2023г	
			итого		530	20,06	17,44	74,86	447		66,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с говядиной	160	12,2	10,6	23,09	237	ТТК 2021г	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	211	0,07	0,01	8,21	35	ТТК 2021г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,51	5,2	12,94	101	№10/2001	
			конд.изд	Печенье весовое	30	2,07	4,14	15,23	106		
			итого		501	17,37	20,31	78,31	568		66,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные из фарша минтая	90	9,8	2,01	10,2	98	ТТК 2021г	
			гор.блюдо	Пюре картофельное с маслом сливочным	145	3,1	7,97	20,6	169	ТТК 2021г	
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	211	0,07	0,01	8,21	35	ТТК 2023г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			фрукты	Десерт фруктовый (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	24	№532/2013г	
			закуска	Салат из квашенной капусты с луком	60	1,6	7,12	6,35	96	№47/2015г	
			итого		596	17,29	17,67	69,1	511		66,8
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени "Для умников и умниц" отварные переменка	185	16,24	13,02	37,89	334	ТТК 2020г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,01	0,16	9,84	47	ТТК 2021г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,03	5,11	5,68	69	№21/2015	
			конд.изд	Печенье весовое	15	1,04	2,07	7,62	53		
			итого		508	19,84	20,72	79,87	592		66,8
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "Столичные"	90	8,1	4,05	3,4	83	ТТК 2023г	
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	140	5,39	6,65	29,98	201	ТТК 2019г	
			гор.напиток	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46	ТТК 2021г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	5,1	9,64	88,18	ТТК 2023г	
			итого		530	17,07	16,18	73,01	507,18		66,8
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое из птицы (грудки куриные)	160	12,98	10,63	28,5	262	ТТК 2023г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,01	0,16	9,84	47	ТТК 2021г	

			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			фрукты	Десерт фруктовый (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	24	№532/2013г	
			закуска	Салат из квашенной капусты с луком	60	1,6	6,2	6,35	88	№47/2015	
			<i>итого</i>		518	17,31	17,55	68,43	510		66,8
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные с соусом "Переменка"	120	10,5	10,1	11,2	178	ТТК 2021	
			гор.блюдо	Каша гречневая вязкая с маслом	144	3,31	7,23	20,59	161	№303/2015г	
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	213	0,07	0,01	8,21	35	ТТК 2021г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			закуска	Салат из свеклы отварной (с маслом)	60	0,86	3,02	5,02	51	№52/2015	
			<i>итого</i>		577	17,26	20,72	63,86	514		66,8
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с говядиной	160	12,2	10,6	23,09	237	ТТК 2021г	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	211	0,07	0,01	8,21	35	ТТК 2021г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			закуска	Салат из моркови	60	4,1	7,31	21,75	169	ТТК 2021г	
			конд.изд	Печенье весовое	30	1,04	2,07	8,7	58		
			<i>итого</i>		501	19,93	20,35	80,59	588		66,8
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	100	8,2	5	10,23	119	ТТК 2020г	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	140	3,06	4,35	20,56	136	№312/2015г	
			гор.напиток	Напиток из вишни	200	0,12	0,9	18,64	83	ТТК 2023г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			закуска	Салат из квашенной капусты с луком	60	1,6	6,2	6,35	88	№47/2015	
			конд.изд	Печенье сдобное Шоколадное	15	1,21	3,62	10,25	79	АКТ 2021	
		<i>итого</i>		555	16,71	20,43	84,87	594		66,8	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени "Для умников и для умниц" отварные переменка	185	16,24	13,02	37,89	334	ТТК 2020г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	208	0,01	0,16	9,84	47	ТТК 2021г	
			хлеб	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	40	2,52	0,36	18,84	89	ТТК	
			закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,03	5,11	5,68	69	№21/2015	
			конд.изд	Печенье весовое	15	1,04	2,07	7,62	53		
			<i>итого</i>		508	19,84	20,72	79,87	592		66,8