

Школа

550

Утвердил: должност

ответственный по питанию

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Усцелемова

дата

1

9

2025

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	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	160,00	8,30	10,30	14,58	293,00	ТК № 190	
				Бутерброд с сыром	40,00	8,70	8,40	34,50	117,00	3	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	185,00	0,25	0,01	5,56	26,13	ТК № 208/1	
				Батон нарезной обогащенный микр.	25,00	1,57	0,61	14,87	87,92	ТК № 197	
			фрукты	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК № 200	
											114,5
			итого		510,00	19,22	19,72	79,31	571,05		114,5
1	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60,00	0,64	2,06	3,96	45,64	40	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и птицей	210,00	4,93	5,98	16,40	169,00	ТК № 99	
			2 блюдо	Биточки рубленые из птицы	90,00	8,85	12,18	11,28	170,00	315	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,72	6,40	36,98	206,00	323	
			напиток	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	77,40	442	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20,00	1,25	0,49	8,57	70,33	ТК № 197	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обоженный микронутриентами	40,00	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК № 198	
											171
			итого		750,00	26,94	27,64	112,33	819,95		171
1	1	Итого за день:			1260,00	46,16	47,36	191,64	1391,00		285,5
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным	160,00	9,50	12,50	25,90	255,00	189	
				Бутерброд с джемом	40,00	1,62	0,60	24,86	109,20	ТК № 177	
			гор.напиток	Кофейный напиток	180,00	2,04	1,12	11,41	64,28	ТК № 207	
				Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25,00	1,57	0,61	14,87	87,92	ТК № 197	
			фрукты								
				Йогурт 2,5% жирности	125,00	3,50	3,13	5,64	70,64	ТК № 199	

											114,5
			итого		530,00	18,23	17,96	82,68	587,04		114,5
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом	60,00	1,06	2,62	3,23	49,86	TK № 22	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и	220,00	5,70	5,05	11,10	132,00	76/252	
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90,00	10,30	11,78	12,54	213,95	245	
			гарнир	Пюре картофельное	150,00	3,28	7,24	22,06	162,92	335	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,41	0,09	26,81	110,43	TK № 211	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20,00	1,25	0,49	8,57	70,33	TK № 197	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40,00	2,65	0,35	16,96	81,58	TK № 198	
											171
			итого		760,00	24,65	27,62	101,27	821,07		171
1	2	Итого за день:			1290,00	42,88	45,58	183,95	1408,11		285,5
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	160,00	8,80	13,71	37,50	318,00	210	
				Яйцо вареное	40,00	4,58	2,38	0,30	63,00	213	
			гор.напиток	Какао с молоком	180,00	3,48	2,79	10,08	80,55	TK № 206	
			хлеб	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25,00	1,57	0,61	14,87	87,92	TK № 197	
			фрукты	Фрукты свежие	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	TK № 201	
											114,5
			итого		505,00	19,23	19,69	70,25	587,47		114,5
1	3	Обед	закуска	Огурец соленый кусочком	60,00	0,48	0,06	1,02	7,80	70/2	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	220,00	5,50	6,10	12,30	174,00	94/307	
			2 блюдо	Плов со свининой	240,00	15,37	19,33	51,74	401,12	TK № 111	
			гарнир								
			напиток	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,29	0,13	19,00	79,47	TK № 212	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20,00	1,25	0,49	8,57	70,33	TK № 197	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обоженный микронутриентами	40,00	2,65	0,35	16,96	81,58	TK № 198	
											171
			итого		760,00	25,54	26,46	109,59	814,30		171
1	3	Итого за день:			1265,00	44,77	46,15	179,84	1401,77		285,5
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с	160,00	5,10	8,56	25,40	225,00	190	

				Запеканка из творога	40,00	7,33	5,20	7,20	102,50	224	
			гор.напиток	Чай с вареньем	180,00	0,20	0,00	14,70	58,30	TK № 209	
			хлеб	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25,00	1,57	0,61	14,87	87,92	TK № 197	
			фрукты								
				Йогурт 2,5% жирности	125,00	3,50	3,13	5,64	70,64	TK № 199	
											114,5
			итого		530,00	17,70	17,50	67,81	544,36		114,5
1	4	Обед	закуска	Салат "Яркий" из св. капусты с кукуруз.и маслом раст.	60,00	1,05	6,06	3,27	61,39	TK № 112	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбой	210,00	4,87	2,80	20,40	128,00	98/228	
			2 блюдо	Рагу из птицы	240,00	11,90	13,50	25,17	342,10	309	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	77,40	442	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60,00	3,75	1,45	25,70	131,00	TK № 197	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обоощенный микронутриентами	40,00	2,65	0,35	16,96	81,58	TK № 198	
											171
			итого		790,00	25,12	24,34	109,68	821,47		171
1	4	Итого за день:			1320,00	42,82	41,84	177,49	1365,83		285,5
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	160,00	4,93	6,53	23,85	265,00	TK № 215	
				Бутерброд с сыром	40,00	8,70	8,40	14,58	117,00	3	
			гор.напиток	Кофейный напиток	180,00	2,04	1,12	11,41	64,28	TK № 207	
			хлеб	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25,00	1,57	0,61	14,87	87,92	TK № 197	
			фрукты	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	TK № 203	
											114,5
			итого		505,00	17,64	16,96	75,01	581,20		114,5
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60,00	0,86	5,05	6,02	68,89	52	
			1 блюдо	Рассольник с птицей и сметаной	220,00	2,70	5,50	14,10	115,90	89/307	
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	100,00	12,34	11,40	8,10	163,00	261	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150,00	5,64	4,79	33,70	205,60	331	
			напиток	Кисель из кураги	180,00	0,94	0,05	27,78	116,17	TK № 216	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20,00	1,25	0,49	8,57	70,33	TK № 197	

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40,00	2,65	0,35	16,96	81,58	TK № 198	
											171
			итого		770,00	26,38	27,63	115,23	821,47		171
1	5	Итого за день:			1275,00	44,02	44,59	190,24	1402,67		285,5
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160,00	1,98	4,60	24,50	225,00	189	
				Бутерброд с сыром	40,00	8,70	8,40	14,58	117,00	3	
			гор.напиток	Какао с молоком	180,00	3,48	2,79	10,08	80,55	TK № 206	
			хлеб	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25,00	1,57	0,61	14,87	87,92	TK № 197	
			фрукты								
				Йогурт 2,5% жирности	125,00	3,50	3,13	5,64	70,64	TK № 199	
			итого		530,00	19,23	19,53	69,67	581,11		114,5
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60,00	0,64	2,06	3,96	45,64	40	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбой	220,00	4,87	2,80	20,40	128,00	98/228	
			2 блюдо	Котлеты, биточки (особые)	90,00	13,98	12,00	12,73	264,06	273	
			гарнир	Овощи тушеные	150,00	2,63	8,16	26,17	147,16	TK № 350	
			напиток	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	77,40	442	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20,00	1,25	0,49	8,57	70,33	TK № 197	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40,00	2,65	0,35	16,96	81,58	TK № 198	
			итого		760,00	26,92	26,04	106,97	814,17		171
2	1	Итого за день:			1290,00	46,15	45,57	176,64	1395,28		285,5
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	160,00	8,80	13,71	37,50	318,00	210	
				Яйцо вареное	40,00	4,58	2,38	0,30	63,00	213	
			гор.напиток	Чай с сахаром и апельсином	185,00	0,25	0,01	6,90	27,40	TK № 208/2	
			хлеб	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25,00	1,57	0,61	14,87	87,92	TK № 197	
			фрукты	Фрукты свежие	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	TK № 205	
			итого		510,00	16,10	16,91	67,67	539,32		114,5

2	2	Обед	закуска	Огурец соленый кусочком	60,00	0,48	0,06	1,02	7,80	70/2	
			1 блюдо	Борщ сибирский со сметаной	200,00	4,50	6,70	13,50	185,00	80	
			2 блюдо	Зразы рыбный рубленые	90,00	10,87	9,24	13,20	164,20	243	
			гарнир	Пюре картофельное	150,00	3,28	7,24	22,06	162,92	335	
			напиток	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180,00	0,07	0,05	22,34	87,75	TK № 215	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60,00	3,75	1,45	25,70	131,00	TK № 197	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40,00	2,65	0,35	16,96	81,58	TK № 198	
											171
			итого		780,00	25,60	25,09	114,78	820,25		171
2	2	Итого за день:			1290,00	41,70	42,00	182,45	1359,57		285,5
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Царская" молочная с маслом растительным	160,00	10,40	13,80	22,10	255,00	TK № 186	
				Бутерброд с джемом	40,00	1,62	0,60	24,86	109,20	TK № 177	
			гор.напиток	Кофейный напиток	180,00	2,04	1,12	11,41	64,28	TK № 207	
			хлеб	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25,00	1,57	0,61	14,87	87,92	TK № 197	
			фрукты								
				Йогурт 2,5% жирности	125,00	3,50	3,13	5,64	70,64	TK № 199	
											114,5
			итого		530,00	19,13	19,26	78,88	587,04		114,5
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60,00	0,86	5,05	6,02	68,89	52	
			1 блюдо	Суп из овощей с говядиной и сметаной	220,00	6,40	6,60	9,40	111,75	95/252	
			2 блюдо	Биточки рубленые из птицы	90,00	8,85	12,18	11,28	170,00	315	
			гарнир	Рис припущенный	150,00	3,74	2,66	34,50	213,89	326	
			напиток	Кисель из плодов или ягод свежих	180,00	0,10	0,10	29,49	105,96	TK № 213	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20,00	1,25	0,49	8,57	70,33	TK № 197	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40,00	2,65	0,35	16,96	81,58	TK № 198	
											171
			итого		760,00	23,85	27,43	116,22	822,40		171
2	3	Итого за день:			1290,00	42,98	46,69	195,10	1409,44		285,5
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом	160,00	4,80	7,30	30,02	265,00	TK № 216	
				Бутерброд с сыром	40,00	8,70	8,40	14,58	117,00	3	

			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	185,00	0,25	0,01	5,56	26,13	TK № 208/1	
			хлеб	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25,00	1,57	0,61	14,87	87,92	TK № 197	
			фрукты	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	TK № 200	
											114,5
			итого		510,00	15,72	16,72	74,83	543,05		114,5
2	4	Обед	закуска	Салат витаминный	60,00	0,73	2,00	7,66	71,34	41	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	210,00	2,51	6,40	16,20	165,00	91/307	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему со свининой	240,00	16,40	15,40	28,81	290,60	259	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	77,40	442	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60,00	3,75	1,45	25,70	131,00	TK № 197	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обоженный микронутриентами	40,00	2,65	0,35	16,96	81,58	TK № 198	
											171
			итого		790,00	26,94	25,78	113,51	816,92		171
2	4	Итого за день:			1300,00	42,66	42,50	188,34	1359,97		285,5
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160,00	5,20	7,10	26,70	224,00	189	
				Запеканка из творога	40,00	7,33	5,20	7,20	102,50	224	
			гор.напиток	Чай с вареньем	180,00	0,20	0,00	14,70	58,30	TK № 209	
			хлеб	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25,00	1,57	0,61	14,87	87,92	TK № 197	
			фрукты								
				Йогурт 2,5% жирности	125,00	3,50	3,13	5,64	70,64	TK № 199	
											114,5
			итого		530,00	17,80	16,04	69,11	543,36		114,5
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60,00	0,86	6,10	5,64	77,53	51	
			1 блюдо	Суп с крупой и говядиной	210,00	2,75	5,60	16,70	189,30	107/252	
			2 блюдо	Сердце в соусе	100,00	11,41	7,48	5,00	118,11	262	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,72	6,40	36,98	206,00	323	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,29	0,13	19,00	79,47	TK № 212	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20,00	1,25	0,49	8,57	70,33	TK № 197	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обоженный микронутриентами	40,00	2,65	0,35	16,96	81,58	TK № 198	

										171
			итого		760,00	26,93	26,55	108,85	822,32	171
2	5	Итого за день:		1290,00	44,73	42,59	177,96	1365,68		285,5
		Среднее значение за период:		1138,00	43,28	44,43	182,16	1385,93		285,5